

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Úroveň tělesné zdatnosti předškolních dětí v různých typech předškolních
zařízení

The level of physical fitness of preschool children in different types of pre-
school facilities

Michaela Karkošová

| | |
|-------------------|---------------------------|
| Vedoucí práce: | Mgr. Lenka Vojtíková |
| Studijní program: | Specializace v pedagogice |
| Studijní obor: | Učitelství pro MŠ |

2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Úroveň tělesné zdatnosti předškolních dětí v různých typech předškolních zařízení“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 2019

Poděkování

Ráda bych tímto směrem poděkovala Mgr. Lence Vojtíkové za odborné vedení bakalářské práce.

Dále bych také ráda poděkovala všem účastníkům, kteří se podíleli na výzkumu bakalářské práce, a především bych chtěla poděkovat své rodině za neustálou podporu.

ANOTACE

Ve své bakalářské práci se zabývám tělesnou zdatností u předškolních dětí, tedy u dětí ve věku od 3-6 let. Náplní mé práce je navštívit dvě předškolní instituce, a to běžnou mateřskou školu a lesní mateřskou školu. V obou typech předškolního zařízení budu zkoumat tělesnou zdatnost pomocí testů tělesné zdatnosti a budou to testy na skok daleký z místa, běh na 20 m, hod pravou rukou, hod levou rukou a na statickou rovnováhu.

V teoretické části zmíním obecné informace o rámcovém vzdělávacím programu, dále přiblížím informace o jedné z oblastí rámcového vzdělávacího programu, a to konkrétně o první oblasti „Dítě a jeho tělo“. Následně se zaměřím na popis a obecné informace o obou výchovně-vzdělávacích institucích, u obou institucí zmíním několik informací o jejich vztahu k pohybu. Následně se zaměřím na tělesný vývoj dítěte a na různá pohybová omezení, která by dítě v předškolním věku nemělo z hlediska zdraví provádět. Dále zmíním několik slov o základní motorice dětí předškolního věku, také se zaměřím na jeho psychický vývoj a jeho postoj ke hře a na závěr se v teoretické části zaměřím na tělesnou zdatnost a její složky.

V praktické části budu využívat hlavně metodu pozorování k posouzení zařazení pohybových aktivit do denního režimu a metodu testování, ke zjištění úrovně zdatnosti. Mým hlavním cílem, na který se chci zaměřit, jsou podmínky a organizace, které jsou v obou mateřských školách, z hlediska zařazování pohybových aktivit.

Klíčová slova: předškolní děti, tělesná zdatnost, běžná mateřská škola, lesní mateřská škola, motorické testy

ANNOTATION

In my bachelor thesis I'm dealing with physical fitness at preschool children, therefore at children aged from 3-6 years. My job is visit two kindergartens, normal kindergarten and forest kindergarten. In the both types I will examine physical fitness with help physical fitness tests like jump away from the place, run for 20 m, throw right arm, throw left arm and static balance.

In teoretical part I will mention general information about program of education, next I'll zoom in information about one of the part from the program of education, specifically of first part „Children and his body“. Then I will focus to description and general information about both educational institutions and on the both of institutions I will mention several information about relationship to movement. Next I will focus to physical evolution and movement rescription, which one are dangerous for preschool child. Next I focus a few words about basic motorics preschool children, next I'll focus to psychical development and position preschool children to play, finally in teoretical part i will write a few words about physical fitness and their ingredients.

In practical part I will use mainly method of observation to judge physical activities to day mode and testing method to finding level of fitness. My main goal is find out conditions and organization in the both of kindergartens, next I would like to see school educational programs and compare them.

Key words: preschool children, physical fitness, kindergarten, forest kindergarten, motor tests

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD..... | 8 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 9 |
| 1. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PŘEDŠKOLNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ (RVP PV) | 9 |
| 1.1. Dítě a jeho tělo (biologická oblast)..... | 10 |
| 2. INSITUCIONÁLNÍ ZAŘAZENÍ..... | 12 |
| 2.1. Předškolní výchova a vzdělávání | 12 |
| 2.2. Předškolní zařízení..... | 12 |
| 2.2.1. Charakteristika běžné mateřské školy | 12 |
| 2.2.2. Běžná mateřská škola ve vztahu k pohybu | 13 |
| 2.3. Alternativní vzdělávání..... | 14 |
| 2.3.1. Charakteristika lesní mateřské školy | 14 |
| 2.3.2. Historie lesních mateřských škol..... | 15 |
| 2.3.3. Lesní mateřská škola ve vztahu k pohybu | 16 |
| 3. VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU | 17 |
| 3.1. Tělesný vývoj dítěte předškolního věku | 17 |
| 3.2. Pohybová omezení..... | 18 |
| 3.3. Základní motorika..... | 19 |
| 3.3.1. Lokomoční dovednosti | 19 |
| 3.3.2. Nelokomoční dovednosti | 20 |
| 3.3.3. Manipulační dovednosti..... | 20 |
| 3.4. Psychický vývoj dítěte, zvládání hry a její význam v mateřské škole | 21 |
| 4. ZDATNOST DĚTÍ | 23 |
| 4.1. Aerobní zdatnost | 23 |
| 4.2. Svalová zdatnost | 24 |
| 4.2.1. Svalová síla..... | 25 |
| 4.2.2. Svalová flexibilita | 25 |
| 4.2.3. Svalová vytrvalost | 26 |
| PRAKTICKÁ ČÁST..... | 27 |
| 5. CÍL PRÁCE..... | 27 |
| 5.1. DÍLČÍ CÍLE | 27 |

| | |
|---|----|
| 5.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 27 |
| 6. METODY PRÁCE | 29 |
| 6.1. Výzkumné metody | 29 |
| 6.2. Výzkumný soubor | 31 |
| 6.3. Realizace výzkumu | 31 |
| 6.4. Zaznamenání výsledků | 32 |
| 7. VÝSLEDKY | 33 |
| 7.1. Analýza podmínek a organizace v běžné mateřské škole | 33 |
| 7.2. Analýza podmínek a organizace v lesní mateřské škole | 34 |
| 8. DISKUSE | 64 |
| 9. ZÁVĚR | 70 |

ÚVOD

Ke zpracování bakalářské práce jsem si vybrala téma *Úroveň tělesné zdatnosti předškolních dětí v různých typech předškolních zařízení*. Toto téma jsem zvolila z důvodu jeho aktuálnosti, kdy v posledních letech vzniklo mnoho lesních mateřských škol a často se řeší jejich kvalita v různých oblastech. Tato práce by mohla přispět ke zjištění, jak jsou na tom děti s pohybem, vzhledem k moderní době různých technických vymožeností, jako jsou počítače, telefony a tak dále. Toto téma mě také zajímá proto, že dnešní děti netráví příliš moc času venku, proto bude zajímavé výsledky porovnat s výsledky testů z minulých let.

Hlavním cílem mé práce, je zjistit, jak na tom jsou děti po fyzické stránce a zjistit hlavní rozdílnosti mezi dětmi z běžné mateřské školy a lesní mateřské školy. Zajímá mě, zda děti z lesní mateřské školy, které se většinu dne pohybují venku a mohou využít přirozeného a nikým neomezovaného pohybu na tom budou lépe ohledně pohybové stránky než děti z běžné mateřské školy.

U dítěte předškolního věku není důležitý jen tělesný vývoj dítěte, ale také psychický vývoj dítěte a jeho vztah ke hře, která je nezbytnou součástí předškolního věku. V neposlední řadě zmíním základní motoriku dítěte, ve které se zaměřím na lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti. Část mé bakalářské práce budou tvořit obecné informace o zdatnosti, která se také dále dělí další části.

Obě skupiny dětí budu testovat na pět stejných testů tělesné zdatnosti, výsledky z těchto testů následně porovnáám. Na konečné výsledky jsem velice zvědavá, jelikož testované skupiny dětí jsou vedené úplně rozdílným způsobem. Uvidíme tedy, zda když hlavním cílem lesní mateřské školy je podpora volného pohybu dítěte, při kterém dítě využívá přirozený pohyb, ale na druhou stranu se zde děti příliš nesetkají s organizovanými činnostmi, u kterých by si mohly osvojit určité specifické dovednosti, zda bude toto vedení odraženo na výsledcích nebo naopak, když děti z běžné mateřské školy mají více řízeného pohybu na tom budou po pohybové stránce lépe.

TEORETICKÁ ČÁST

1. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PŘEDŠKOLNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ (RVP PV)

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále také RVP PV) je závazný dokument, který vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Stanovuje elementární vzdělanostní základ pro pedagogickou činnost mateřských škol, které jsou zařazeny do sítě mateřských škol, a pro přípravné třídy při základních školách“ (Kořátková, Průcha 2013 s.77).

Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání slouží mateřským školám jako hlavní dokument, podle kterého si jednotlivé mateřské školy vytváří své školní vzdělávací programy a následně z nich vytváří třídní vzdělávací programy, které jsou specificky zaměřené na určitou třídu dětí (RVP PV, 2018).

Obsahovou stránku rámcového vzdělávacího programu tvoří pět oblastí, které jsou zaměřené na dítě. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou zpracovány tak, aby byly pro učitele srozumitelné a aby s jejich cílem mohli dál pracovat. (RVP PV) Každou oblast musí tvořit tři kategorie a to: dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy neboli předpokládané výsledky.

Rozdělení do pěti základních oblastí:

- 1. Dítě a jeho tělo:** biologická část
- 2. Dítě a psychika:** psychologická oblast, do této oblasti patří jazyk a řeč, poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost, fantazie a sebepojetí, city a vůle
- 3. Dítě a ten druhý:** interpersonální oblast
- 4. Dítě a společnost:** sociálně kulturní oblast
- 5. Dítě a svět:** environmentální oblast (RVP PV, 2018).

Veškeré činnosti, které naplňujeme v pěti vyjmenovaných oblastech, jsou stavěné na hře a tak, aby podněcovaly děti k radosti z učení a z radosti prožívat úspěchy a překonávat překážky.

Všechny oblasti se vzájemně propojují a prolínají, proto je důležité rozvíjet dítě rovnoměrně, a to ve všech oblastech. Dílčí cíle se také propojují a doplňují, v některých

oblastech můžeme vidět, že se dokonce i překrývají. Co se týče cílů, v některých z oblastí se mohou opakovat. Každá oblast je pečlivě rozepsána a ke každé náleží 5 podoblastí a to:

1. **Hlavní záměr:** ve kterém se vysvětluje hlavní smysl této oblasti pro věkovou kategorii předškolního dítěte
2. **Specifické vzdělávací cíle:** zde jsou vypsány dílčí cíle, které by dítě mělo pod dobrým vedením učitele dojít
3. **Hlavní činnosti a příležitosti, které učitel ve vzdělávání vytváří, dítěti nabízí a umožňuje:** v této podoblasti jsou vypsány obecnější návrhy činností, které učitel nabízí dětem
4. **Co dítě dokáže na konci předškolního věku:** tuto oblast pojmenováváme jako očekávané kompetence, tedy co by dítě v předškolním věku mělo umět
5. **Hlavní rizika ohrožující úspěch vzdělávacích záměrů:** v této oblasti se zaměřujeme na to, na co si dát pozor, co by dítě mohlo ohrozit v jeho vzdělávání (RVP PV, 2018).

1.1. Dítě a jeho tělo (biologická oblast)

V této oblasti se rozvíjí tělesná stránka dítěte. Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho fyzickou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových a manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.

V předchozí kapitole jsem vyjmenovala 5 podoblastí, které obsahuje každá z pěti hlavních oblastí. Ke každé podoblasti uvedu několik informací. Hlavním záměrem v mateřské škole by měla být podpora růstu dítěte a jeho neurosvalový vývoj, dále také zlepšování tělesné zdatnosti, rozvíjením pohybových dovedností a mnoho dalšího (Musil, 2014).

Ve specifických vzdělávacích cílech by učitel měl vést děti k tomu, aby měly nějaké povědomí o svém těle, například uvědomění si vlastního těla, dále by měl dbát na rozvoj jemné a hrubé motoriky, učitel by měl vést děti k rozvoji psychické a fyzické zdatnosti a také aby si osvojovaly praktické dovednosti přiměřené jejich věku (Musil, 2014).

Do hlavních činností v mateřské škole nejčastěji zařazujeme základní lokomoční činnosti, jako jsou běh, skoky, poskoky, lezení, chůze a mnoho dalších, dále zde zařazujeme zdravotní

cvičení, ve kterých procvičujeme zejména protahovací, vyrovnávací, uvolňovací a dechová cvičení (Musil, 2014).

U každé oblasti, stejně tak jako u oblasti Dítě a jeho tělo, jsou sepsány očekávané kompetence neboli, co na konci předškolního věku dítě dokáže. Děti v tomto věku zvládají základní pohybové dovednosti jako je orientace v prostoru, házení a chytání míče, i když ne úplně správně, překonávají různé překážky. Dále umí sladit pohyb s rytmem, napodobuje pohyb podle vzoru, umí zkoordinovat více pohybů najednou a mnoho dalších věcí (Musil, 2014).

K hlavním rizikům v institucích předškolního vzdělávání patří například to, že děti nemají dostatečný prostor na individuální potřeby, nebo může být nabízena dětem jednostranná nebo stále opakující se nabídka činností. Dalším takových rizikem může být i to, že na děti jsou kladené buď nadměrné nároky, nebo naopak nároky příliš nízké, při kterých se dítě nemůže dále rozvíjet (Dvořáková, 2000).

2. INSITUCIONÁLNÍ ZAŘAZENÍ

2.1. Předškolní výchova a vzdělávání

Předškolní výchova neboli preprimární vzdělávání (ISCED 0) zajišťuje dětem prostředí, ve kterém se mohou plně uspokojovat jejich základní potřeby a podporuje se jejich rozvoj osobnosti. Také podporuje zdravý tělesný, psychický a sociální vývoj dětí, vytváří předpoklady jejich pozdějšího vzdělávání. (Průcha, Mareš, Walterová, 2009) Co se týče povinnosti o docházení a plnění předškolní výchovy, je u nás v České republice nepovinné, tedy až na povinný předškolní rok, který, je povinný pouze pro děti, které do konce srpna dovrší věk 5let. Tento povinný ročník je platný od 4.září 2017/2018 školního roku. Předškolní vzdělávání, je chápáno jako veřejná služba, která probíhá v mateřských školách, speciálních mateřských školách a v přípravných třídách pro děti se sociálním znevýhodněním (Musil, 2014).

2.2. Předškolní zařízení

Za předškolní zařízení se považují instituce, které poskytují výchovu a vzdělávání dětí předškolního věku. V ČR jsou to zařízení jako například: mateřská škola, speciální mateřská škola, přípravný stupeň pomocné školy, přípravný ročník základní speciální školy a přípravná třída (Stodůlková, Zapletalová, 2011).

2.2.1. Charakteristika běžné mateřské školy

„Mateřské školy jsou součástí výchovně vzdělávací soustavy. Z toho pro ně vyplývají povinnosti a závazky stanovené zákonem. Úkolem mateřských škol je zabezpečovat uspokojování přirozených potřeb dítěte a rozvoj jeho osobnosti, což probíhá ve spolupráci s rodinou. Povinností je zajišťovat pro dítě všestrannou péči a věnovat se dětem ohroženým zdravotně, výchovně a sociálně i dětem talentovaným (Zákon č.78, změna 138/1995 Sb.)“ (Dvořáková, 2000 s.8).

Jak již jsem zmiňovala, mateřská škola je instituce, která zajišťuje výchovu a vzdělávání dětí předškolního věku, tedy dětem od 3let do 6 let, přijímány mohou být i děti dvouleté, ale pouze výjimečně, pokud s tím zřizovatel dané instituce bude souhlasit. *„Zřizovateli mateřských škol mohou být: obce, kraje (ve výjimečných případech MŠMT), církevní organizace, občanská sdružení ale také soukromé osoby“* (Musil, 2014 s.99).

V mateřských školách probíhá výchova a vzdělávání ve třídách, děti jsou seskupeny podle věku, buď jsou tedy homogenní třídy, kde jsou děti stejného věku a heterogenní třídy,

kde jsou děti věku různého. Na začátku této kapitoly jsem zmiňovala, že mateřské školy zajišťují výchovu a vzdělávání, ale plní i několik dalších funkcí, a to například bezpečnostní, zdravotní a hygienickou, dále již zmiňovanou výchovně vzdělávací, sociální, která učí děti žít ve společenství ostatních dětí. Poslední funkcí, je funkce poradenská, která je určena rodičům (Musil, 2014).

2.2.2. Běžná mateřská škola ve vztahu k pohybu

„V mateřské škole lze vyjít z obecných cílů mateřské školy, které ze zákona vyplývají:

- *uspokojování potřeb dítěte,*
- *pěstování zdraví,*
- *vyrovnání hendikepů,*
- *rozvoj talentu“ (Dvořáková, 2000 s.13).*

Významnou rolí v předškolních zařízeních, v našem případě konkrétně v mateřských školách tvoří podmínky, u kterých je potřeba se dopředu promyslet jaké podmínky pro děti vytvořím, aby naplňovaly jejich potřeby a také, aby vycházely z očekávaných kompetencí v RVP PV. V těchto zařízeních bychom měli plnit podmínky časové, prostorové, materiální a sociální (což znamená dodržování určitých pravidel, spolupráce, atmosféra, důvěra a tak dále).

Každá mateřská škola má určitý denní plán, který je pravidelný a časově rozdělený. Do denního režimu patří také pohybové aktivity, které jsou rozdělené na spontánní a řízené. Spontánní aktivitu vykonávají děti ráno, když přijdou do mateřské školy, ale také při pobytu na zahradě, která by měla být uzpůsobena tak, aby byla bezpečná ale i tak aby děti pohybově rozvíjela. Dvořáková (2000) uvádí, že spontánní aktivity, v mateřských školách, které sledovala pro svůj výzkum, byla spontánně pohybová činnost možná v rozsahu 120- 150minut (ranní hry ve třídě 20- 50minut a pobyt venku).

Co se týče řízených aktivit, děti v běžné mateřské škole mají tělovýchovnou jednotku, která se skládá ze tří částí a to: rušná část, cvičení a pohybová hra. Pohybové části, by mělo být věnováno přibližně 25- 47minut. V rušné části využijeme lokomočních cviků jako např. běh, chůze, skoky, poskoky, lezení a tak dále. V druhé části se obvykle dělají cviky na podporu správného držení těla nebo cviky zdravotní a do poslední části zařadíme nějakou pohybovou hru, podle tématu mateřské školy, nebo podle potřeb dětí (Dvořáková, 2000).

V posledních letech se pohybová část v mateřských školách rozšířila i o různé kroužky, které jsou i pohybově zaměřené. V mateřských školách se můžeme setkat například

s dětskou jógou, tanečky, plaváním, bruslením a tak dále. Kategorii kroužků řadíme do řízených činností (Dvořáková, 2000).

2.3. Alternativní vzdělávání

„Pojem je odvozen z latinského slova „alter“, což znamená jiný, ten druhý“ (Hrdličková, 1994, s.12). Alternativní vzdělávání chápeme jako něco nového, co nám nabízí novou volbu a řešení.

Alternativní vzdělávání nám poskytuje nový pohled na vzdělávání, ale také na dítě samotné, má jiný přístup k dítěti, používá jiné metody, formy pedagogické práce a také má jiné cíle a obsahy vzdělávání. Alternativní vzdělávání také uvádí nový postoj dítěte a ukazuje nové vztahy mezi učitelem a dítětem, že dítě a učitel mohou být ve vzdělávání rovnocennými partnery, a ne pouze nadřízeným a podřízeným (Hrdličková, 1994).

2.3.1. Charakteristika lesní mateřské školy

Lesní mateřskou školu můžeme považovat, dále jen (LMŠ) za jeden z druhů alternativního vzdělávání, už jen z toho důvodu, že nám nabízí jiný druh vzdělávání dětí, a to v tomto případě ve velké míře v přírodě. Na webových stránkách Asociace lesních mateřských škol, jsou zaznamenané informace, co se týče zákonného zakotvení, lesní mateřské školy spadají pod zákon č.561/2004 Sb., který je novelizovaný v květnu 2016. Hlavním rysem těchto institucí je pobyt v přírodě po celý den, a to za každého počasí, proto lze tyto instituce považovat za finančně méně náročné, a to z ohledu zřizovacích a provozních nákladů, což je vlastně pro současnou ekonomickou situaci velkou výhodou. Další výhodou LMŠ, kterou Vošáhlíková (2012) zmiňuje, je menší počet dětí ve třídě, který je doprovázený vždy dvěma dospělými osobami.

Charakteristickým rysem LMŠ je, že výuka probíhá převážně v prostorách mimo budovu, zaleží podle prostoru a umístění lesní mateřských škol. Existují samostatné LMŠ a také jen lesní třídy, které jsou vázané na prostor mateřské školy. Každá LMŠ musí mít nějaké zázemí, typické bývají maringotky, sruby nebo jurty, které však využívají při odpočinku, při jídle nebo při velmi nepříznivém počasí. Avšak zázemím lesní mateřské školy nesmí být stavba.

Hlavní náplní LMŠ je podporovat vztah mezi dítětem a přírodou, tak aby si děti uvědomovaly sounáležitost mezi neživou a živou přírodou, ale také sounáležitost mezi dětmi navzájem a také jim tato instituce chce umožnit poznání jejich tělesných hranic. LMŠ se snaží v dětech probudit a vytvořit zdravý vztah mezi nimi a přírodou již v tomto předškolním věku.

Velkým rozdílem mezi těmito institucemi a mateřským školám běžného chodu je nejen celodenní pobyt venku, ale také používání hraček. Děti místo běžných hraček, co můžeme vidět v běžných MŠ, používají pracovní náčiní, jako jsou motyčky, hrábě, lopaty, ale dále také využívají přírodniny, které jim les a louka nabízí a mohou je používat jako učební pomůcky, Pavlovská, Syslová a Šmahelová (2012) uvádí, že klacík mohou použít jako tužku pro kreslení v písku, kamínky jako hudební nástroj nebo počítadlo. Děti se také v přírodě učí poznávat nejen hmatem, ale také ostatními smysly, jako je čich, sluch a chuť. Tytéž autorky také uvádí, že děti z LMŠ nejsou vytrženy z kontextu běžné civilizace, ale že také navštěvují různé kulturní a společenské akce. Jak již jsem zmiňovala o pár kapitol výše, ve třídách těchto institucí je nižší počet dětí a to je 15 dětí ve třídě. Nedílnou součástí pro děti je učitel, kterému se říká „průvodce“, který by měl dětem přibližovat vnímání světa a být pro děti velkou podporou. LMŠ si zakládá na spolupráci s rodiči, kteří se podílejí na veškerém dění a akcích „slavnostech“, které jsou pravidelně pořádány.

Z legislativního hlediska je lesní mateřská škola subjektem předškolního vzdělávání, který je stejně tak jako běžná mateřská škola, přesně popsán ve školském zákoně č.561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním vyšším odborném a jiném vzdělávání. Jak již jsem zmiňovala LMŠ děti vzdělává a vychovává v prostředí přírody a řídí se podle Školního vzdělávacího programu (ŠVP), který vychází z Rámcového vzdělávacího programu (RVP). Lesní mateřské školy musí být zapsány v Rejstříku škol a školských zařízeních *„Na chod MŠ přispívá stát (prostřednictvím krajských úřadů) a školkovně placené rodiči, kteří si jej mohou plně odečíst ze základu daně“* (Asociace lesních MŠ, citováno 12.12.2018).

2.3.2. Historie lesních mateřských škol

První lesní mateřské školy vznikaly v 50.letech minulého století. Za zemi, kde vznikly tyto alternativní mateřské školy, se považuje Dánsko, kde je založila Ella Flatau, která je založila na základě toho, že chodila se svými dětmi do lesa a po nějaké době, se k ní začali přidávat sousedé a další lidé. V roce 1954 vznikla tedy podle jejích myšlenek historicky první lesní mateřská škola. Tyto alternativy se rozšířily i do nedalekého Německa, za jejich vznikem stojí zakladatelka Kesrten Jebsen a Petry Jaeger, škola vznikla v roce 1993. V současné době se v Německu nachází přibližně 1000 lesních mateřských škol. Vznik LMŠ v Německu byl prospěšný pro legislativní ukotvení a ke státnímu financování těchto institucí. V dnešní době se LMŠ rozšířily už do celého světa, existují například v Rakousku, Velké Británii, USA nebo v Japonsku (Asociace lesních mateřských škol, citováno dne 25.1.2019).

V České republice se o šíření myšlenek o tomto typu alternativního vzdělávání zasloužila Emilie Strejková, která je zakladatelkou a ředitelkou dodnes fungující LMŠ v Toulcově dvoře. V roce 2004 založila ekologickou činnost ve dvoutřídní mateřské škole „Semínko“. „*V posledních několika letech můžeme v České republice sledovat velice zajímavý jev-narůstající počet tzv. lesních mateřských škol (od roku 2008 jich vzniklo na území našeho státu přes 50).*“ (Jančaříková, Kapuciánová, 2013) Z důvodu speciálních podmínek tohoto typu mateřské školy, u nás v České republice dosud není možné zařadit toto alternativní vzdělávání do sítě MŠ, proto se tyto instituce sdružují pod Asociaci lesních mateřských škol. U nás tyto instituce nalezneme například v Kutné Hoře, v Pístech, Úvalech, mnoho jich nalezneme také v Praze, a to například již právě zmíněnou LMŠ Toulcův dvůr (Asociace lesních mateřských škol, citováno dne 25.1.2019).

2.3.3. Lesní mateřská škola ve vztahu k pohybu

Jak již jsme se dozvěděli celý den v LMŠ probíhá v přírodě a zakládají si na přirozeném pohybu dítěte. „*Výuka se tak odehrává v prostředí, které bylo po staletí pro vývoj dítěte přirozené. Zde si hraje s tím, co jim v danou roční dobu dané prostředí nabízí a umožňuje. Obsah výuky tak vychází z měnící se přírody a je propojován s ročním obdobím*“ (Kapuciánová, 2010).

Na stránkách RVP Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů uvádí, že výsledky pilotní studie testování lesních mateřských škol z roku 2010-2012, které proběhlo pod dohledem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT), uvádí, že děti, které navštěvují LMŠ mají lépe rozvinutou hrubou motoriku a kreativitu, kdežto děti vzdělávané v klasických/běžných mateřských školách ne. Také na základně této studie zjistili, že děti navštěvující LMŠ mají zvýšenou imunitu a lepší obranyschopnost organismu a proto jsou méně nemocné (Lesní mateřská škola, Zormanová, 2017).

Pohyb v lesní mateřské škole probíhá přibližně po celý den pobytu v mateřské škole. Děti mají obrovskou možnost spontánního pohybu. Prakticky celý den v LMŠ je založen na pohybu a na překonávání překážek a vlastních možností dětí. V lesní mateřské škole si tedy zakládají na volném pohybu dětí, dle jejich uvážení, do denního režimu proto nezařazují příliš mnoho řízených činností, ty probíhají opravdu jen málokdy a většinou jsou orientované na pohyb, výtvarnou výchovu či hudební výchovu.

3. VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách-tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky“ (Matějček, 2015, s.139).

3.1. Tělesný vývoj dítěte předškolního věku

Fyzický vývoj dítěte je ovlivněn několika faktory. Jedním z faktorů, který má velký vliv na fyzický vývoj dítěte, jsou genetické dispozice, které jedince ovlivňují po celý jeho život. Dalšími uváděnými faktory, jsou prostředí a podmínky, ve kterých dítě vyrůstá, které určují, zda je dítě vhodně rozvíjeno, živeno či nikoli (Dvořáková, 2014).

Ve fyzickém vývoji dítěte se zaměřujeme na růst dítěte a na jeho hmotnost, ale také sledujeme jeho vývoj z hlediska fyzické funkčnosti: „*tedy jak se jedinec vyrovnává s různými nároky z hlediska tělesných funkcí, např. unese batoh se svačinou, přeskočí potok nebo vyběhne po schodech, aniž by se příliš zadýchal*“ (Dvořáková, 2014 s.9). S přibývajícím věkem dítěte by měla stoupat i jeho váha a výška.

Velkým skokem v tělesném vývoji dětí dochází právě v předškolním období dítěte. Toto období nazýváme obdobím růstového spurtu, kdy dochází k rychlejšímu růstu do výšky než růstu tělesné hmotnosti. (Dvořáková, 2014) „*Také dochází k prodlužování končetin a zmenšení proporce hlavy a trupu ve vztahu k celé postavě.*“ (Dvořáková, 2007 s.16) V období fyzického vývoje, můžeme u dětí spatřovat různé projevy pohybové diskordinace a svalovou ochablost, která jsou právě ovlivněny růstem do výšky a prodlužováním kostí (Dvořáková, 2014).

V tomto období dítě neroste jen do výšky a nezvyšuje se jeho hmotnost, ale také se vyvíjí jeho kosti, svaly a orgány. Kosti v předškolním věku ještě neprošly osifikací, tudíž nejsou zpevněné natolik, aby se mohly nadměrně zatěžovat, proto jsou v mateřských školách některé cviky nedoporučované, viz. následující kapitola. Pokud chceme sami posoudit, zda je dítě tělesně vyspělé a prošlo předem zmíněným růstem, může nám pomoci tzv. filipínská míra, to znamená, že dítě předškolního věku před proměnou postavy si nedosáhne rukou přes temeno hlavy na ušní boltce, naopak, pokud dítě již prošlo proměnou ušního boltce se přes temeno hlavy dotkne (Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006).

Jak již jsem zmínila v předchozím odstavci, spolu s dítětem se rozvíjí i jeho svaly. Na rozdíl od dospělých mají děti ve svaích vyšší obsah vody, a proto vyvíjejí mnohem menší sílu. Avšak s nárůstem věku a s trénováním a cvičením svalů, se svaly a svalové schopnosti u dětí zvyšují (Dvořáková, 2014).

Velkou roli ve vývoji dítěte a ve vývoji jeho schopností hraje dědičnost. Dědičné vlastnosti dokonce ovlivňují i předpoklady dítěte k pohybu, proto je důležité vycházet z individuálních předpokladů a dětem, které nemají příliš dobré předpoklady pro to mít kladný vztah k pohybu pomáhat a vyzdvihovat jeho kladné předpoklady. Jedním z takových nejznámějších předpokladů je obezita a špatné stravovací návyky, které přenášejí rodiče na děti, proto je dobré se alespoň pokusit ovlivnit rodiče ke zdravé životosprávě dítěte. V případě obezity dítěte je dobré omezit některé aktivity jako například běhy a doskoky, abychom chránili kosterní systém, a naopak podporovat dítě v aktivitách, které odlehčují kosterní systém a pomáhají spalovat přebytečné tuky jako příklad bych uvedla plavání a jízdu na kole (Dvořáková, 2000).

3.2. Pohybová omezení

Pohybovými omezeními se rozumí cviky, které nějakým způsobem škodí tělesně-zdravotní stránce člověka, v našem případě dětí. Proto, je dobré při řízené činnosti cviky pečlivě vybírat a rozvíjet dítě ve všech ohledech. Co se týče spontánní aktivity dítěte, dítě se svým tělem experimentuje a v neřízených aktivitách dělá i oné nedoporučené cviky, v tomto ohledu však nebudeme děti omezovat, stejně tak jako nebude na děti klást přílišné nároky.

Pohybová omezení v mateřských školách jsou například prosté visy a vzpory, pokud nebudou oporou nohy nebo ruce, o které se dítě bude moci zapřít, dalším takovým cvikem je doskok na tvrdou na tvrdý povrch, zde je problém v tom, že děti ještě nemají osifikované kosti a zpevněné klouby a tvrdé dopady poškozují páteř a nosné klouby, proto pokud chceme tento cvik zařadit, je důležité mít měkký povrch, nejlépe duchnu, na kterou děti budou moci doskočit (Dvořáková, 2014).

Dále bych ještě uvedla nošení a manipulace s těžšími věcmi, než je hmotnost dítěte, proto se doporučují cviky, kde dítě pracuje s váhou svého těla. Jako další bych zmínila, jednostranné zatěžování, dlouhodobé setrvání v jedné poloze a v klidu, dalším nedoporučeným cvikem jsou nekontrolované záklony hlavy, dále také zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez, rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce a jako poslední bych zmínila, například opakovanou chůzi ve dřepu tzv. „kačenky“ a opakované skoky ve dřepu (Dvořáková, 2014).

3.3. Základní motorika

Základní motorikou se rozumí pohybové dovednost, které může určitým způsobem vykonávat každý jedinec. Základní motorika se zaměřuje na:

- Vnímání a poznání vlastního těla
- Orientaci v prostoru-vnímání intenzity pohybu
- Vnímání vztahů věcného sociálního charakteru

Dále se také základní motorika dělí z hlediska charakteru pohybu, a to na dovednosti:

- Lokomoční
- Nelokomoční
- Manipulační

3.3.1. Lokomoční dovednosti

Pojmem lokomoce jinak nazýváme pohyb, tudíž lokomoční cvičení nám umožňují přemísťovat se z místa na místo, nebo volný pohyb po prostoru. Z hlediska vývoje dítěte je první lokomoční dovedností, kterou dítě ovládá plazení, poté následuje lezení dále se děti přesouvají k chůzi, následně k běhu, a nakonec zvládají různé skoky a poskoky a jejich kombinace. Rostoucím věkem se všechny tyto dovednosti zdokonalují. Dalšími cviky, které jsem ještě nezmínila je například cval stranou, plazení a jejich následné kombinování (Dvořáková, 2000).

Lokomočních dovedností využíváme v mateřské škole například při rušné části, kdy je potřeba, aby se děti před hlavním cvičením zahřály. Lokomoční činnosti můžeme vidět jak v běžné mateřské škole, tak i v lesní mateřské škole, avšak v těchto dvou zmíněných institucích budou probíhat úplně odlišně. Důležité je dát dětem prostor a podmínky pro to, aby se mohly jejich lokomoční dovednosti zlepšovat.

Například v běžné mateřské škole tyto činnosti jako je chůze, běh a lezení uvidíme i v běžných individuálních aktivitách dětí. Co se týká lezení v individuálních hrách dětí v běžné mateřské škole se moc nevyskytuje, proto by se mělo objevit v různých řízených aktivitách.

V LMS uvidíme přirozený a nikým neomezovaný pohyb, který je prioritou těchto zařízení, v nichž můžeme vidět všechny tyto vyjmenované lokomoční dovednosti.

3.3.2. Nelokomoční dovednosti

Jak již naznačuje sám název, nelokomoční dovednosti jsou takové dovednosti, při kterých nepoužíváme přesouvání se po prostoru, ale pohybujeme se pouze na místě. Při nelokomočním cvičení využíváme své tělo, patří sem tedy cviky, jako jsou pohyby nohou, paží, trupu a hlavy. Tyto cviky můžeme provádět i v různých polohách, ve stoji, v kleku, v sedu a v poloze vleže (Dvořáková, 2001).

Důležitým aspektem v nelokomočních dovednostech je důkladné uvědomění si vlastního těla a co nejpřesnější ovládání jednotlivých částí těla bez opory zrakové kontroly, a to dokonce i v různých polohách jako je stoj, klek, sed a poloha v leže (Dvořáková, 2006).

Nelokomoční cviky můžeme v běžné mateřské škole vidět hlavně v činnostech řízených, které se zakládají na protahovacích, posilovacích a uvolňovacích cvicích, které provádíme v různých polohách a využíváme k tomu všechny zmíněné části těla, avšak není vyloučeno, že nelokomoční cviky nepoužívají děti ve svých individuálních hrách a činnostech (Dvořáková, 2000).

Naopak, v LMŠ se tyto cvičení budou vyskytovat v menší míře, jelikož děti mají velký prostor pro pohyb, ve kterém se budou raději volně pohybovat, než provádět pohyby na místě ale samozřejmě se nelokomoční pohyby mohou také vyskytovat.

3.3.3. Manipulační dovednosti

Poslední zmíněnou skupinou jsou dovednosti manipulační. Manipulační proto, že se při nich využívá různých předmětů a pomůcek, se kterými cvičíme a ovládáme již předem zmíněnými částmi těla. Z hlediska vývoje, úchop z počátku probíhá nejistě a postupně se vyvíjí v úchop pomocí prstů a tím dochází k rozvoji jemné motoriky. (Dvořáková, 2006) Manipulovat s předměty nemusíme pouze rukama, ale můžeme využívat i jiné končetiny, jako jsou nohy a popřípadě jiné části těla, zde je, ale velmi důležitá rovnováha a schopnost dobře ovládat dolní končetiny. Do této skupiny můžeme zařadit ještě ovládání pomůcek pomocí jiných pomůcek, například pálkou, raketou nebo hokejkou.

Manipulační dovednosti se v běžných mateřských školách provádí například při hlavním cvičení nebo v pohybových hrách, které patří do tělovýchovné jednotky, avšak záleží na každé mateřské škole a na paní učitelce, jak tyto činnosti začleňuje do tělovýchovné jednotky, která v běžné mateřské škole probíhá.

Naopak v lesních mateřských školách budou mít děti manipulační dovednosti dobře rozvinuté, cvičení manipulačních dovedností bude rozvíjeno vlastní cestou dítěte, nebude tolik řízené jako v běžné mateřské škole. Děti v LMŠ totiž neustále manipulují s přírodními materiály, šplhají na stromy a dělají spoustu činností, při kterých manipulují s různými věcmi.

3.4. Psychický vývoj dítěte, zvládání hry a její význam v mateřské škole

Dítě si od svého narození prochází různými stádii. My se zaměříme na věk, ve kterém děti začínají navštěvovat první vzdělávací instituce a těmi jsou mateřské školy. Prvním věkem, se kterým dítě vstupuje do mateřské školy je okolo 2 až 3 let, kdy začíná zvládat mnoho základních pohybů, jako je běhání, chytání, skákání a mnoho dalších, s přibývajícím věkem se tyto základní pohyby zdokonalují a rozvíjí. Ve výše zmíněném věku tedy 2 až 3 je pro dítě velmi obtížná nějaká organizovaná hra či aktivita, děti v tomto věku si spíše rády hrají samy, protože ještě nemají dostatečně vyvinuté senzomotorické reakce a jejich pohyb ještě není tak koordinovaný dochází k častým úrazům (Koťátková, Průcha, 2013).

Dalším takovým mezníkem je věk 4 až 5 let, ve kterém se pohyby z předchozího věku zdokonalují a děti jsou již dostatečně pohybově šikovné a zajímá je, co vše jejich tělo dokáže, tudíž dá se říci, že se svým tělem experimentují. Děti tohoto věku se již zapojují do společných aktivit a her, avšak je to u každého dítěte individuální. Ve věku 4 až 5 let děti také často opakují a procvičují cviky nejen po učiteli, ale i vzájemně mezi sebou (Koťátková, Průcha, 2013).

Koťátková a Průcha (2013) uvádí, že další zvláštností tohoto věku je, že si děti vymýšlí svá vlastní pravidla ke hře. Například si děti rozmístí různé věci po prostoru a řeknou: „teď je všude láva a naším úkolem je dostat se na druhý konec bez toho, aniž bychom se dotkly lávy“, rázem se i vymyšlené hry děti stávají dobrým startem pro mnoho činností, zde například pro skok a orientaci v prostoru.

Výhodou heterogenních tříd v mateřských školách jsou starší vrstevníci ve třídách, malé děti se od nich učí a starší děti se tak stávají velkou motivací ve všech směrech nejen v pohybových pro děti malé, naopak menší děti podněcují starší děti ke spolupráci, starší děti pomáhají mladším. Posledním věkem, kdy dítě dochází do mateřské školy, je věk 6 let, pokud dítě nemá odklad školní docházky.

Nejstarší děti, tedy 6leté již zvládají složitější pohyby na koordinaci, postřeh, rovnováhu a také se snaží provést pohyb co nejpřesněji a nejdokonaleji. Tento věk je také věkem, kdy začínají být děti soutěživé, a proto mají rády hry se soutěživými prvky, jako jsou například různé hry ve družstvech, štafety a tak dále. Co se týče her s pravidly, děti se je snaží dodržovat, ale mají často tendenci pravidla drobně upravovat (Kotátková, Průcha, 2013).

4. ZDATNOST DĚTÍ

„Zdatnost je ve své nejobecnější definici chápána jako připravenost organismu konat práci, bez specifikace o jakou „formu“ práce se jedná (např. běh, skok, ale i duševní práce atd.), nebo jako způsobilost člověka vyrovnávat se s vnějšími nároky, resp. odolávat aktuálním vlivům okolí. Tělesná zdatnost je součástí obecné zdatnosti“ (Bunc, 1995 s.6).

Dvořáková (2002) uvádí, že všechny vyjmenované typy tělesné zdatnosti lze podporovat u dětí spontánním způsobem a to tak, že dětem k těmto pohybům připravíme možné příležitosti. Ty můžeme připravit jak na zahradách mateřských škol, to například formou vhodných prolézaček, tak i ve vnitřních prostorech a to například, že využijeme šikmých laviček, žebřin, provazových žebříků a sítí.

Tělesná zdatnost nám tedy pomáhá a umožňuje překonávat a vyrovnávat se s různými nároky ve sportu a v tělesné výchově obecně. Na vyrovnávání se s překážkami v tělesné výchově se podílí celé tělo, nejen svaly ale také vnitřní orgány jako jsou zejména srdce, cévy a plíce (Dvořáková 2007).

Tělesná zdatnost se neorientuje pouze na tělesnou stránku dítěte, ale také na psychickou zdatnost. Je to tedy schopnost, která je využívána k vyrovnání se s vnějšími vlivy. Psychická zdatnost pomáhá dětem vyrovnat se s nepříjemnými pocity, smířit se s občasným neúspěchem nebo být trpělivý a setrvat v činnosti (Dvořáková, 2006).

Tělesná zdatnost se skládá z několika složek a těmi jsou aerobní zdatnost, která nám je oporou při vytrvalostních činnostech, dále ze svalové zdatnosti, která nám zajišťuje svalovou sílu, svalovou flexibilitu a svalovou vytrvalost a poslední složkou je složení těla.

4.1. Aerobní zdatnost

Slovo aero znamená vzduch, tudíž do aerobní zdatnosti zařadíme takové cviky a sporty, které probíhají při aktivním přísunu vzduchu a umožňují nám a našim svalům provádět nějakou aktivitu v delším časovém intervalu a v přirozené intenzitě.

Nedílnou součástí aerobní zdatnosti tvoří orgány, a to zejména srdečně-cévní systém a dýchací systém. Tyto dva systémy nám zajišťují převoz a uvolnění energetických zdrojů, dále nám také obstarávají nezbytnou práci při potřebné intenzitě. Při používání této zdatnosti se funkčnost těchto orgánů zlepšuje a zamezuje jistým chorobám, jako je infarkt, který může postihnout u dětí v mateřských školách (Dvořáková, 2006).

„Aerobní zdatnost se projevuje při aerobní zátěži tedy při dlouhodobé pohybové činnosti s intenzitou nejméně nad 130 tepů za minutu, kdy převažuje aerobní získávání energie ve svazech pro jejich práci“ (Dvořáková, 2000 s.33),

Aerobní činnosti jsou velmi prospěšné pro náš dýchací a srdečně cévní systém. *“Ukazatelem aerobní zdatnosti je maximální minutová spotřeba kyslíku (VO_2 max), ovšem terénním ukazatelem je srdeční frekvence (SF).“ (Dvořáková, 2000 s.34).* Během aktivity dětí, má intenzita pohybu dosahovat 60-85% maxima třikrát týdně po časové vymezení 15-20 minut.

Úkolem učitele v mateřských školách je rozvíjet děti do jeho maxima, a to ve všech oblastech, proto je dobré také rozvíjet u dětí aerobní zdatnost, udržovat ji na stejné úrovni anebo ji zvyšovat. Tyto dovednosti, učíme samozřejmě hrou, tudíž využíváme různé pohybové hry, jako jsou nejčastěji honičky, cvičení při hudbě, například v rušené části při vedené pohybové činnosti, dále také různé překážkové dráhy, činnosti různě obměňujeme a časem je třeba můžeme ztížit. Každé dítě je individuální a každé má své hranice, proto musíme pracovat s dětmi tak, aby pro každé dítě byla činnost dostupnou. Dvořáková (2000) zmiňuje, že pokud bychom chtěli znát individuální intenzitu každého dítěte a srovnat ji, aby odpovídala daným požadavkům, museli bychom změřit srdeční frekvenci u každého dítěte, a to v klidovém režimu a v režimu pohybu, tudíž maximální srdeční frekvenci.

Děti z LMŠ mají více příležitostí ve svém denním režimu využívat více aerobní tělesné zdatnosti, už jen z toho důvodu, že k tomu mají větší prostor, ve kterém se mohou pohybovat a nejsou omezovány prostory třídy, jelikož většinu dne tráví v prostranství lesa či luk. Děti z LMŠ si také samy určují, kdy ukončí svou aktivitu anebo jestli v ní budou dále pokračovat, zkrátka se přizpůsobují svým fyzickým možnostem.

Naopak děti z běžných mateřských škol mohou být omezovány prostorem třídy, který jim omezuje pohyb, avšak aerobní zdatnost mohou uplatňovat na velkých zahradách v areálech mateřských škol nebo na různých hřištích, které mohou s pedagogickým personálem navštěvovat.

4.2. Svalová zdatnost

Svalová zdatnost neboli zdatnost svalů se ještě dále větví, a to na svalovou sílu a svalovou flexibilitu. Tyto dvě složky se vzájemně propojují a tím tvoří svalovou zdatnost, jsou důležité pro vykonávání všech pohybových dovedností, ale také nám tvoří základy proto,

abychom se vůbec mohli pohybovat, protože bez svalů, by naše tělo bylo neovladatelné, proto je svalová zdatnost důležitou jednotkou ve správném držení těla (Dvořáková, 2000).

Svalstvo těla musí být dostatečně vyvinuté a také musí být svaly protahovány, čehož dosáhneme tím, že budeme zapojovat protahovací cvičení do průběhu dne, nejlépe do hlavního cvičení (Dvořáková, 2002).

4.2.1. Svalová síla

Jak jsem již zmiňovala, svalová síla je nezbytná k našemu pohybu a v tomto případě k pohybu dítěte. Svalová síla je tedy předpokladem pohybu, který je nutno rozvíjet různými cvičeními, které jsou zaměřené na všechny svalové části těla, tedy nutno dbát na to, aby se často ve cvičení neopakovaly cviky na jednostranný pohyb.

Pokud je dítě rozvíjeno správně, tedy s ohledem na jeho věk a jeho růst, je mu dán určitý prostor pro pohyb, jak v mateřské škole, tak i doma, tak se jim svalová síla, díky různorodosti pohybu a experimentováním s vlastním tělem rozvíjí sama a správným směrem. Svalová síla a růst svalů se zvyšuje s přibývajícím věkem, právě v předškolním věku, je důležité tento vývoj dítěte podporovat a vést ho správným směrem, aby dítě bylo dobře vyvinuté a mělo dobrý základ na správný růst. Děti v předškolním věku spíše využívají sílu dynamickou, která úzce souvisí s rychlostí. Pohybují se tedy dynamicky, ale v krátkých úsecích, ale za to velmi často (Dvořáková, 2000).

4.2.2. Svalová flexibilita

Slovo flexibilita se odvíjí od slova flexe, což znamená ohebný či pružný, flexibilita se nám tedy stará o správnou ohebnost kloubků a vazů a podílí se na kvalitním provedení každého pohybu. Pokud svalová flexibilita probíhá nesprávně, tak mluvíme o pojmech jako je hypermobilita, což znamená, že je zvýšená volnost a pohyblivost kloubů, nebo můžeme hovořit o hypomobilitě, která je opakem hypermobility a jedná se o omezenou pohyblivost kloubů. S těmito pojmy se můžeme setkat i v mateřských školách, omezenou svalovou flexibilitu můžeme najít zejména u chlapců. Svalovou flexibilitu je potřeba trénovat stejně tak jako všechny ostatní vyjmenované schopnosti. Proto je dobré činnosti obměňovat a procvičovat, protože ve spontánních hrách dětí se posilování svalové flexibility příliš nevyskytuje (Dvořáková, 2000).

4.2.3. Svalová vytrvalost

Svalová vytrvalost nám umožňuje práci svalů po nějaký určitý časový usek, dále nám zajišťuje i pohyb opakovat, nebo udržet polohu těla. Svalovou vytrvalost využíváme nejen při pohybových aktivitách, ale také v běžném režimu dne, a to například při sezení u stolečku, nebo vydržet stát u dveří před odchodem na procházku (Dvořáková, 2002).

Svalovou vytrvalost děti v běžných mateřských školách využívají prakticky při každém pohybu.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. CÍL PRÁCE

Cílem mé práce je zjistit podmínky, organizaci a denní režim s důrazem na pohyb v běžné mateřské škole a v lesní mateřské škole, dále zjištění a srovnání úrovně tělesné zdatnosti v obou typech porovnávaných MŠ. Dalším cílem je celkové srovnání úrovně tělesné zdatnosti posuzovaných dětí s dřívějšími výzkumy. Získané výsledky vyhodnotím a porovnáám. Z těchto srovnání vyvodím závěry.

5.1. DÍLČÍ CÍLE

1. Prostudovat školní vzdělávací programy a zařazení pohybu do ŠVP, ve vybrané MŠ a LMŠ
2. Zjistit podmínky a organizaci pohybu v obou mateřských školách, výsledky následně porovnat
3. Realizovat testy tělesné zdatnosti-vyhodnotit testy a porovnat výsledky z běžné mateřské školy a lesní mateřské školy
4. Srovnat výsledky testů tělesné zdatnosti dle pohlaví a institucí
5. Porovnat výsledky testů zdatnosti s dřívějšími výzkumy

5.2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY

VO1

Liší se ŠVP ve vybrané MŠ a LMŠ se zaměřením se na pohybovou stránku dítěte a případně jak?

VO2

Jak se liší srovnávané MŠ v oblasti podmínek pro realizaci pohybové aktivity (prostor, pomůcky)?

VO3

Děti, z kterého typu MŠ budou dosahovat lepších výsledků v položkách, které vyžadují určitou úroveň dovednosti (viz. hod)?

VO4

Která z testovaných skupin dosáhne lepších výsledných časů v běhu na 20 m?

VO5

Která skupina dívek dosahovala lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách?

VO6

Která skupina chlapců dosahovala lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách?

VO7

Která ze skupin dosáhne lepších výsledků ve srovnání s testováním z minulých let?

6. METODY PRÁCE

6.1. Výzkumné metody

V praktické části jsem si pro získání odpovědí na vědecké otázky a pro dosažení vytyčených cílů zvolila metody:

- Analýza a porovnání podmínek předškolních institucí
- Testy tělesné zdatnosti

1. Analýza a porovnání podmínek předškolních institucí

Pro získání informací o podmínkách a organizačních záležitostech jsem použila metodu pozorování. V pozorování jsem se zaměřovala na vybavení vnitřních i venkovních prostorů mateřských škol a konkrétně na vybavení a prostory týkající se pohybových aktivit. U obou institucí mě zajímala i organizační stránka dne a jejich denní režim a vztah mateřských škol k pohybu.

2. Rozbor vzdělávacích programů

V rozboru vzdělávacích programů jsem se nejvíce zaměřovala na vztah mateřské školy k pohybu a na naplňování cílů z jedné oblasti z rámcového vzdělávacího programu, konkrétně na oblast „Dítě a jeho tělo“ a naplňování dílčích cílů.

3. Testy tělesné zdatnosti

Pro zjišťování výsledků z motorického testování jsem zvolila již realizované motorické testy vhodné pro děti předškolního věku, které jsou hodnocené po stránce kvantitativní. Testy jsem zvolila takové, aby byly vhodné pro obě skupiny předškolních dětí a také pro obě výchovně-vzdělávací instituce a aby při testování nebylo zapotřebí speciálních pomůcek, náradí či speciálních prostorů. V obou institucích testování probíhalo za přibližně stejných podmínek, obě testování proběhly ve venkovních prostorech, v běžné mateřské škole v prostorách školní zahrady a v LMS v otevřeném prostoru během procházky, avšak snažila jsem si vybírat přiměřeně stejný terén.

Testování proběhlo v obou mateřských školách u dětí ve věku od 3 do 6 let.

K testování tělesné zdatnosti jsem zvolila testy, které byly již několikrát testovány paní doc. PhDr. Hanou Dvořákovou, CSc. v roce 2010 a byl to test: „Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu.“ Volila jsem testy, které budou vhodné pro děti předškolního věku, jak pro děti tříleté, tak i pro děti předškolní.

Vybrala jsem tedy pět testů a to: běh na 20 m, hod pravou rukou, hod levou rukou, statickou rovnováhu ve výdrži po dobu 20 vteřin a skok daleký z místa. Na každý test mělo dítě tři pokusy, do závěrečné tabulky byly všechny tři výsledky sečteny a zprůměrovány. Pro vykonání testů tělesné zdatnosti jsem měla předem vyplněný souhlas od rodičů, kteří souhlasili s tím, aby jejich dítě bylo testováno v rámci bakalářské práce.

Zjištěné měření jsem zapisovala do předem připravených tabulek, kde jsem neuváděla žádné osobní informace o dětech, kromě věku.

T1 Běh na 20 m

Testování rychlostních schopností- akční rychlosti

Průběh testu: Tři děti se připraví na start na předem připravenou startovní čáru a na zvukový signál při startovní pozici ve stoje vyběhnou a běží až do předem daného a označeného cíle

Pomůcky: píšťalka, pásy představující start a cíl běhu, stopky

Hodnocení: hodnocení je zaznamenáno v sekundách

T2 Hod levou rukou

Testování: dynamické síly

Průběh testu: Dítě si stoupne na předem vyznačený start v postavení takovém, že v ruce, kterou hází, má míček a má předsunutou levou nohu, tedy opačnou stranu, než má odhodovou ruku a následně míček odhodí, co nejdál umí

Pomůcky: páska označující start odhodu, metr a kolíky

Hodnocení: hodnocení je zaznamenáno v centimetrech, každé dítě má tři pokusy, které se zprůměrují

T3 Hod pravou rukou

Testování: dynamické síly

Průběh testu: Test probíhá stejným způsobem, jako test hodu levou rukou, rozdílem je, že dítě drží míček v pravé ruce a má předsunutou levou nohu a následně míček odhodí

Pomůcky: páska označující start odhodu, metr a kolíky

Hodnocení: hodnocení je zaznamenáno v centimetrech, každé dítě má tři pokusy, které se zprůměrují

T4 Skok daleký z místa

Testování silové schopnosti-dynamická síla explozivní

Průběh testu: Dítě si stoupne na pásku, která označuje start skoku, přičemž špičkami nesmí překročit startovní čáru, odrazí se a snaží se doskočit co nejdále

Pomůcky: startovní páska a metr

Hodnocení: měření vzdálenosti doskoku od startovní čáry po dopad (paty), zaznamenáno v centimetrech, každé dítě má tři pokusy, které se zprůměrují

T5 Statická rovnováha ve výdrži po 20 vteřin

Testování: obratnostní schopnost-statická rovnováha

Průběh testu: Dítě si stoupne na celé chodidlo jedné nohy, kterou si samo určí, druhou nohu si ohne v koleni. Jeho úkolem je vydržet stát na jedné noze po dobu 20 vteřin

Pomůcky: rovný povrch, stopky

Hodnocení: statická rovnováha je hodnocena bodovou škálou a to 1 bod-splnil/splnila, 0 bodů-nesplnil/nesplnila každé dítě má tři pokusy, které se zprůměrují

6.2. Výzkumný soubor

Pro získání informací ohledně mého výzkumu, jsem si vybrala běžnou mateřskou školu, která sídlí na vesnici. Vesnice leží nedaleko města Kouřim. Lesní mateřskou školu jsem si vybrala již ve větším městě a tím je Kutná Hora, v obou těchto institucích je jedna třída. Testovanými osobami, bylo celkem 30 dětí, 15 dětí z běžné mateřské školy a 15 dětí z lesní mateřské školy.

Děti jsem vybírala tak, aby obě skupiny měly stejný počet děvčat a chlapců a přibližně stejný věkový průměr. V LMŠ jsem testovala 8 dívek a 7 chlapců, ve věkovém rozmezí od 3 do 6 let. V běžné mateřské škole bylo testováno též 8 dívek a 7 chlapců ve věkovém rozmezí od 3 do 6 let. Dále jsem vycházela ze zájmu o konanou činnost dětí a z písemného souhlasu od zákonných zástupců.

6.3. Realizace výzkumu

Výzkum jsem uskutečnila během měsíce března 2019, dbala jsem však na to, aby bylo vhodné počasí pro jeho vykonávání. Do mateřských škol jsem docházela v ranních hodinách, abych viděla celý průběh dne a abych mohla dále analyzovat podmínky v obou mateřských školách. Metodou pozorování jsem se zaměřila na prostory, ve kterých se děti pohybují a ve

kterých mohou probíhat různá tělesná cvičení. Dále jsem se zaměřila na vybavení, jak interiérové, tak i exteriérové, určené k rozvoji pohybových činností. Následným krokem byl rozbor školních vzdělávacích programů a jejich analýza a následné porovnání. Nedílnou součástí mého výzkumu bylo i nahlédnutí do režimu dne. Veškeré získané informace jsem si zapisovala a v dalších kapitolách jsem je více rozepsala a porovnála.

V dalších dnech jsem prováděla testování tělesné zdatnosti. Testování jsme zahájili pozdravem a z důvodu pozitivní motivace dětí jsem následně dětem řekla, že nyní se sportovci připravují na jarní a letní závody, a proto potřebují trénovat a že my si takový trénink také vyzkoušíme. Následně jsem dětem vysvětlila, o jaké sportovní disciplíny se bude jednat, ale také jsem zdůraznila, jak se sportovci při závodech chovají, že musí dodržovat různá pravidla a hlavně fair-play a že není důležité vyhrát za každou cenu, ale zúčastnit se a zkusit si danou sportovní disciplínu.

Na konci testování jsem všem dětem poblahopřála k jejich dosaženým výkonům a poděkovala jsem jak dětem, tak i p. učitelkám za umožnění realizace testů tělesné zdatnosti v rámci mé bakalářské práce.

6.4. Zaznamenání výsledků

Veškeré zjištěné informace jsem si zapisovala do předem připravených tabulek, které jsou v přílohách. Tabulek je celkem 5, každá tabulka se dělí na děti z LMŠ – na dívky a chlapce, a na děti z běžné mateřské školy – na dívky a chlapce, dále se tabulka dělí na rozdělení podle věku. Na každou tabulku navazují dva grafy, ve kterých jsou detailnější výsledky, které jsou rozděleny na celkový průměr všech dětí a na dívky a chlapce zvlášť. Na konci každé z disciplín v obou mateřských školách je společný graf, ve kterém jsou vidět určité rozdíly mezi těmito dvěma institucemi.

7. VÝSLEDKY

7.1. Analýza podmínek a organizace v běžné mateřské škole

Místem, kde sídlí běžná mateřská škola, kde jsem vykonávala testování tělesné zdatnosti, se nachází v malé vesnici jménem Horní Kruty. Tato škola, tu funguje již od roku 1980. Mateřská škola se nachází v klidné části obce, z jedné strany je obklopená rodinnými domy a z druhé strany volnou přírodou, v blízkosti mateřské školy nejsou žádné rušné komunikace. Jedná se o malou jednotřídní mateřskou školu, která je spádová pro ostatní obce, spadající pod obecní úřad. MŠ prošla v posledních pár letech rekonstrukcemi a modernizací a snaží se tímto směrem poskytnout dětem klidný a modernizovaný prostor pro jejich růst. Kapacita dětí je v této mateřské škole naplněna, je zde tedy celkem 25 dětí a třída je heterogonního typu a děti jsou přijímány ve věkovém rozmezí od 3 do 7 let. V budově mateřské školy je i školní jídelna, která se nachází ve spodní části budovy a zajišťuje stravování dětem z mateřské školy, tak i dětem ze zdejší základní školy.

Co se týče vnitřních prostor, když se vejde do budovy, vlevo najdeme šatnu, ze které je vstup do třídy a také do dětských umývár a toalety. Prostor třídy, je jedna velká místnost, která je rozdělená na zájmové koutky dětí, část je pokryta kobercem a část linem. V části, kde se nachází lino, jsou stoly, kde děti svačí a dělají zájmové činnosti. Za tímto prostorem se nachází velká tělocvična s kobercem, kde děti cvičí a po obědě odpočívají. V této místnosti nalezneme i spoustu pomůcek a nářadí, které využijeme při cvičení, a to například žebřiny, různé velikosti míčů a mnoho dalších pomůcek.

Kolem celého objektu je velká zahrada, která je vybavena různými hračkami, od hraček na pískoviště, koloběžek, odstrkovadel, míčů, tak i různými kolotoči, houpačkami, pískovištěm a dalším různým nářadím. Zahrada má na svém pozemku dva dřevěné domky, které slouží jako sklad hraček a věcí, dále zde můžeme vidět i lavičky a stoly, které slouží dětem při odpočinku mezi pohybovými aktivitami. Na zahradě je také pár stromů, které v letním období poskytují dětem úkryt před sluncem. Mateřská škola využívá v letním období bazén, který je v prostoru zahrady MŠ. Celá zahrada je oplocena a její okolí je osázeno zelení a různými keři a květinami.

Pro některé sportovní aktivity, nebo při vycházkách mateřská škola využívá nedaleké fotbalové hřiště, nebo hřiště u místní Sokolovny, kde je opět velká plocha pro pohyb dětí.

Poměr řízených a spontánních aktivit je vyvážený. Do denního režimu jsou pravidelně zařazovány řízené zdravotně preventivní pohybové aktivity. Veškeré aktivity, jsou v mateřské škole organizovány tak, aby děti podněcovaly k vlastní aktivitě a experimentování. Vytvářejí se zde podmínky, pro individuální práci, práci ve skupině a frontální činnosti.

Každodenní časový režim mateřské školy je od 6:30 do 16:00. Děti se začínají scházet okolo 6:30 a scházejí se do 8:00, tento čas vyplňuje spontánní hra dětí, kdy mají děti volbu si vybrat, co budou během ranních her dělat. Je nutno podotknout, že mateřská škola ve svém TVP uvádí, že jejich denní režim je pružný a umožňuje tak reagovat na individuální potřeby dětí. Mají samozřejmě připravené různé aktivity, ale mohou si vybrat, co by chtěly dělat samy. Okolo 8:00, je zařazena organizovaná tělovýchovná jednotka v rozsahu 45 minut, která touto formou, a to: rušná část, pro zahřátí dětí, průpravná část, která je zaměřená na protahovací a zdravotní cvičení, pohybová hra a relaxace na závěr. Po cvičení probíhá svačina a po svačině je zařazena řízená činnost, která se obměňuje. Po řízené činnosti se děti obléknou a jdou na procházku po okolí vesnice, nebo na zahradu mateřské školy. Ve 12:15 je oběd, následně spánek. Po spánku probíhá zájmová a tělovýchovná chvilka, poté následuje odpolední svačina a volnočasové aktivity dětí. Mezi 15:30 a 16:00 si děti vyzvedávají rodiče.

7.2. Analýza podmínek a organizace v lesní mateřské škole

Lesní mateřská škola, kterou jsem v rámci svého výzkumu navštívila, se nachází, v historickém městě Kutná Hora. Tato alternativní instituce zahájila svoji činnost 1.června roku 2013. Tato školka využívá dvě zázemí, první zázemí, které jsem bohužel nenavštívila, se nachází v zahrádkářské kolonii u řeky Vrchlice, z tohoto místa má mateřská škola výhled na Chrám sv. Barbory a Jezuitskou kolej. Okolí školky tvoří převážně příroda a v blízkosti je tzv. Kamenná stezka, která je pro procházky LMSŠ využívanou částí. Dominantním prvkem zahrady je jurta s terasou, která je v centru celého prostoru.

Druhé zázemí, které jsem již navštívila, se nachází mezi rodinnými domy, přímo u rodinného domu v zahradě, tomuto místu se říká Zelená hora. V této zahradě je umístěn mobilní dům s terasou, který slouží jako zázemí a také jako místo pro odpočinek dětí po obědě. Pod terasou jsou dětem k dispozici stoly a lavice, které se využívají k občasným řízeným činnostem. Také zde můžeme vidět teepee. Toto druhé zázemí je také hojně obklopeno přírodou, loukami a potokem Bylanka

Specifikem mateřských škol toho typu je, že většina vzdělávacího programu probíhá venku, v přírodě za každého počasí. Dětem je umožněno docházet do této instituce od 3 do 7 let a tato instituce je také jednotřídní. Kapacita tohoto zařízení je 15 dětí, která je naplněna.

Celý areál LMŠ je oplocen, je rozdělen na dvě části. V přední části nalezneme pískoviště a ohniště s posezením, přírodní prolézačku, stromy, květiny a záhony pro pěstování zeleniny. Druhá část nabízí velký prostor pro společné hry, stromy, keře a také již zmiňované teepee, které slouží dětem jako úkryt. Je zde i různý terén, se kterým se děti musí vypořádávat, a to travnatý i kamenitý. Bezprostřední okolí školky tvoří příroda, zejména smíšené lesy a louky a různé stezky, které vedou ke zdejším mlýnům, polím a tak dále. Okolní příroda dětem přináší velkou rozmanitost pohybu a možnost se sebezdokonalovat v pohybu a nevědomě trénovat různé druhy pohybů, které nalezneme v testech na tělesnou zdatnost.

Ohledně organizačních věcí, děti se schází od 8:00 do 8:30, nejpozději do 8:45 v zázemí LMŠ, v 8:45 probíhá společné přivítání písničkou. V 9:00 je tzv. Cesta, kdy si děti berou batůžky a scházejí se u brány a vydávají se na cestu do přírody. Po cestě se třída zastavuje na určitých místech, kde mají děti volný prostor k pohybu, například se zastavuje na travnatém kopci, na louce, kde si děti určí, co samy chtějí dělat. V 10:00 je svačina, která probíhá právě na již zmíněné procházce. Po procházce následuje návrat do zázemí a příprava na oběd a následuje odpočinek. Od 14:00 probíhají už odpolední aktivity, kdy jeden den v týdnu dětem hrají na kytaru, jiný den v týdnu mají nějakou řízenou činnost a samozřejmě probíhá volná hra dětí. Den v LMŠ končí mezi 15:30- 16:00, kdy si děti vyzvedávají rodiče.

Tabulka č.1 Rozdíly v podmínkách a organizaci

V této tabulce jsou uvedeny některé rozdílnosti, které v těchto dvou institucích jsou.

| | Běžná mateřská škola | Lesní mateřská škola |
|-----------------------------|--|--|
| Zázemí MŠ | Velká, patrová budova | Jurta, mobilní dům |
| Okolí MŠ | MŠ je v klidném prostředí mezi rodinnými domy a přírodou (třešňovými sady). Mimo hlavní dopravní komunikace, avšak komunikace k MŠ jsou. | Obě zázemí MŠ jsou obklopeny přírodou a to lesy, loukami, ale jsou v dobré dostupnosti od hlavní komunikace. |
| Vnitřní vybavení a prostory | Jedna šatna pro děti, dvě velké místnosti, které jsou hodně využívány dětmi, jedna rozdělená na zájmové koutky a jedna tělocvična a místo na odpočinek. Tělocvična je vybavena různým nářadím, jako je lavička, trampolína, různé velikosti míčků a kroužků, žebřiny, kužely, tunel na prolézání, tyčky s kužely na podlézání a žíněnky. | Prostor mobilního domu, je vybaven-šatnou pro děti, dále je zde místnost určená k odpočinku, která je v lůžkovém patře, dále je zde kompostovací toaleta. |
| Vnější vybavení a prostory | Prostorná zahrada se spoustou prostoru pro pohyb. Vybavená různým nářadím a hračkami pro rozvoj dětí. Různé kolotoče, houpačky, klouzačky, koloběžky, odstrkovadla atd. | Prostorná zahrada okolo mobilního domu, je obklopená smíšenými lesy, loukami ale také historickou částí města Kutné Hory. Zahrada vybavená přírodními prolézačkami a houpačkami. |
| Řízené aktivity zaměřené na | Každý den, v rámci řízené | Volný pohyb dětí po celý den |

| | | |
|---|---|-------------|
| pohyb | pohybové aktivity a odpolední řízené | |
| Spontánní aktivity zaměřené na pohyb | Během rána, než se děti sejdou, poté v prostorách zahrady před obědem a poté ještě v odpoledních hodinách po spánku | Po celý den |
| Denní režim (provozní doba) | 6:30- 16:00 | 8:00- 16:00 |
| Kroužky | Dětská jóga, plavání | žádné |

Dle daných výsledků jsou největší rozdíly mezi těmito dvěma výchovně-vzdělávacími institucemi především v zázemí, což bylo celkem očekávatelně, protože LMŠ nesmí mít zázemí v žádné zděné budově. Dalším viditelným rozdílem jsou vnitřní prostory, v běžné mateřské škole je samozřejmě více místností a větší prostor pro pohyb dětí než v LMŠ, které mobilní dům zajišťuje pouze místo pro ukrytí před špatným počasím a pro odpočinek.

V kolonce řízených aktivit si můžeme všimnout velkého, rozdílu, a to v tom, že BMŠ má rozhodně více řízených aktivit za den než LMŠ, která podporuje spíše spontánní aktivitu dětí a respektují je více v jejich rozhodnutí v pohybu než BMŠ, s tím souvisí tedy i již zmíněné spontánní aktivity, které jsou v BMŠ vyvážené s řízenými aktivitami, kdež to v LMŠ jsou spontánní aktivity hlavní prioritou této instituce. Tyto dvě instituce mají odlišnou i provozní dobu, která se sice příliš neliší, ale patrný rozdíl zde můžeme vidět.

Dalším rozdílem je podpora mimoškolních aktivit, děti v BMŠ mají možnost navštěvovat dva kroužky, a to kroužek dětské jógy, který probíhá každý týden ve čtvrtek a kurz plavání, který probíhá v podzimních měsících, naproti tomu, LMŠ nemá žádné pohybové kroužky, které by dětem mohla nabídnout.

Když se podíváme na kolonku s okolím, tak ta je přibližně stejná, obě mateřské školy se nachází v klidném prostředí a jsou obklopeny lesy, polem a loukami, kterou obě školy hojně navštěvují. Co se týče bezprostředního okolí školek, si myslím, že jsou na tom obě instituce dost podobně a to proto, že okolo svého zázemí je obklopuje prostorná zahrada a v okolí se nachází rozmanitá příroda

7.3. Rozbor vzdělávacího programu v běžné mateřské škole

Školní vzdělávací program i Třídní vzdělávací program pracuje podle RVP PV, vymezuje hlavní požadavky a podmínky pro vzdělávání dětí předškolního věku. Mateřská škola pracuje podle třídního vzdělávacího plánu, který se jmenuje „Třída plná pohody“.

Předškolní vzdělávání zde probíhá v integrovaných blocích, které jsou sestaveny podle ročních období a kalendářních měsíců. Vždy je jedno měsíční téma jako například „Probudilo se jaro“ a pod to náleží tolik podtémat, kolik je v daném měsíci týdnů. U každého integrovaného bloku je vždy cíl, vzdělávací nabídka a očekávané výstupy.

Filosofií této mateřské školy je rozvoj samostatného, zdravě sebevědomého dítěte přirozenou cestou, položit základy celoživotního vzdělávání dětí podle jejich zájmů a možností, dále podporovat zdraví dítěte a jeho přirozený pohyb, dále zde podporují enviromentální výchovu. Pro tuto MŠ důležitá spolupráce s rodinou, rozvoj osobnosti dětí, ale hlavně využívání okolní přírody k otužování a umožňování dostatečného pohybu na čerstvém vzduchu.

Vzdělávací nabídka mateřské školy také nabízí mimoškolní aktivity, nazývané „nadstandardní“ aktivity, jako je plavecký výcvik dětí, který je prováděn v areálu Vodního světa v Kolíně, dále kroužek jógy pro děti, který probíhá každý čtvrtek v budově MŠ, v tělocvičně.

Běžnou výuku obohacují o různá cvičení, jako jsou různé pohybové a sportovní aktivity, tyto aktivity probíhají ve vnitřních i venkovních prostorách, ale také i taneční cvičení, které je zařazeno do tělovýchovné chvílky.

Děti jsou zde podporovány v pohybu, jak v řízeném pohybu, který probíhá během dopoledního i odpoledního cvičení, tak i ve spontánním pohybu, který je podporován již připraveným prostředím a ozvláštněn náradím a načiním, které u dětí vyvolává zájem o spontánní pohybové aktivity, opět jak ve vnitřních, tak i venkovních prostorách.

7.4. Rozbor vzdělávacího programu v lesní mateřské škole

Školní vzdělávací program vychází z rámcového vzdělávacího programu. ŠVP této mateřské školy je sestaven tak, aby bylo dosahováno klíčových kompetencí.

Tato mateřská škola je založena na konceptu lesních mateřských škol, avšak inspiruje se i dalšími alternativními směry, které zahrnuje do svého výchovně-vzdělávacího konceptu. Většina programu probíhá venku za každého počasí. Uplatňují zde cíle, jež se vážou na pohybovou stránku dítěte a já bych jich ráda několik z nich uvedla a to:

- Učíme se celostně
- Rozvíjíme jemnou i hrubou motoriku prostřednictvím rozmanitých prostředí
- Umožnit dětem zažít jejich tělesné hranice

Jak jsem již zmiňovala, tato instituce se inspiruje i jinými alternativními směry, jako je waldorfská pedagogika, u které se inspirovali například konáním slavností. Dále je to montessori pedagogika, kterou si vybrali pro to, že vychází z potřeb malého dítěte. A poslední inspirací je Intuitivní pedagogika, která je jakýmsi prohloubením waldorfské pedagogiky.

Hlavní filosofií této instituce je vybudovat vztah mezi dětmi a přírodou a vychovat děti k zodpovědnému vztahu k přírodě a pochopení její činnosti pro život nás všech.

Ve svém konceptu podporuje děti ve spontánních činnostech. Hlavním cílem je to, aby děti překonávaly samy sebe a běžné prostředí, ve kterém se pohybují, různé přírodní překážky, aby dokázaly přeskočit potok, přelézt přes spadlý strom, vylézt na strom a tak dále. Pro to, aby mohly děti všechny tyto činnosti volně vykonávat, musí však mít nějaká bezpečnostní pravidla, uvádím tedy zde pár pravidel, které má tato LMŠ nastavena.

Pravidla:

1. Při vzájemné zkoušce svých sil (boji) musí souhlasit obě strany. Posloucháme druhého, zda se mu hra líbí. – zde si děti trénují silové schopnosti, ale také ohleduplnost a fair-play.
2. Při šermování s klacky si vybereme místo dál od dětí. Šermování je hra pro dvě děti. Je potřeba si vybrat vhodné klacky a ctít bezpečnou vzdálenost. Tato hra probíhá pouze s dohledem průvodce.
3. Lezu nejvýše do výšky dospělého.
4. U menších dětí a těch, co si v lezení na strom nejsou jistí, průvodce stojí vždy pod ním.

LMŠ pracuje podle integrovaných bloků. Mají 5 integrovaných bloků, které mají zařazené do ročních období, přičemž první a druhý blok spadá do jednoho ročního období. V každém integrovaném bloku pracující s očekávanými kompetencemi. Uvádím zde ukázkou ze čtvrtého integrovaného bloku, který se jmenuje „Když se probouzí příroda“, kde jsou uvedeny očekávané kompetence jako zvládnout akrobatická cvičení přiměřené věku, zachovat správné držení těla a zvládnout běžné způsoby pohybu v běžném prostředí.

V ŠVP této školky je jedna speciální kapitola věnována vzdělávání předškolních dětí před nástupem do základní školy. Děti v tomto věku ohledně pohybu musí zvládat hrubou i jemnou motoriku, kterou trénují denně při běžných i řízených činnostech, dále pohyb v přírodě, v nerovném terénu, překonávání překážek s batůžky na zádech, manipulaci s předměty, které denně používají. Všechny tyto činnosti podporují děti v nenuceném pohybu a podporuje je to v budování tělesné zdatnosti.

Tabulka č.2 Rozdíly v ŠVP/TVP v běžné mateřské škole a v lesní mateřské škole

| | Běžná mateřská škola | Lesní mateřská škola |
|---|--|--|
| Hlavní myšlenky MŠ (filosofie MŠ) | Podpora zdraví dítěte a jeho přirozený pohyb. Celostní rozvoj dítěte ve všech jeho oblastech. Rozvoj samostatného a zdravě sebevědomého jedince. | Budování vztahu mezi dětmi a přírodou. Podporování přirozeného pohybu. |
| Hlavní vzdělávací cíle ve vztahu k pohybu | Využívání okolní přírody pro pobyt na čerstvém vzduchu. Podporování dítěte v jeho přirozeném pohybu. | Překonávání sama sebe a běžných překážek okolo nás (překovávání různého terénu). |

| | | |
|---|---|---|
| Nabídka výchovně- vzdělávacích činností z hlediska pohybu a „Dítě a jeho tělo“ | <ul style="list-style-type: none"> • Nabídka každodenního řízeného cvičení • Nabídka pomůcek pro rozvoj pohybové stránky dítěte • Nabídka „nadstandartních“ kroužků (jóga, plavání) • Pohybové hry • Školní zahrada, rozmanité pomůcky a hračky na zahradě | <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Pobyť venku převážně po celý den • Přirozený pohyb dítěte • Překonávání svých možností • Zdolávání různého terénu a různých výškových rozdílů • Využívání různých přírodních prostorů a povrchů |
|---|---|---|

Jak již víme, základem LMŠ je především celodenní pobyt venku za každého počasí. LMŠ tedy využívá přirozeného pohybu v přírodě, který děti vede k budování vztahu k přírodě ale také k využívání obrovského prostoru pro rozvoj různých schopností a budování v dovednosti. Je tedy zřejmé, že děti z LMŠ mohou být zdatné v běhu, skoku, lezení na stromy a různých činnostech, které jim umožňuje volný pohyb v přírodě. Zde by mohl přijít problém při učení se nějakých pohybových dovedností, ke kterým jsou potřeba speciální pomůcky, například skoky na trampolíně.

Běžná mateřská škola se oproti LMŠ snaží dětem nabízet různorodé aktivity, aby se děti mohly rozvíjet všemi směry, jak v pohybu, tak u v ostatních činnostech. Běžná mateřská škola má tedy vyvážený denní režim, a to v řízených aktivitách a spontánních aktivitách. Řízený pohyb se v běžné mateřské škole zařazuje do dopoledního cvičení, které je organizováno různou formou, například rušnou částí, průpravným cvičením a pohybovou hrou. Dále také zařazují různé překážkové dráhy, ke kterým se využívají různé pomůcky, které v mateřské škole jsou k dispozici.

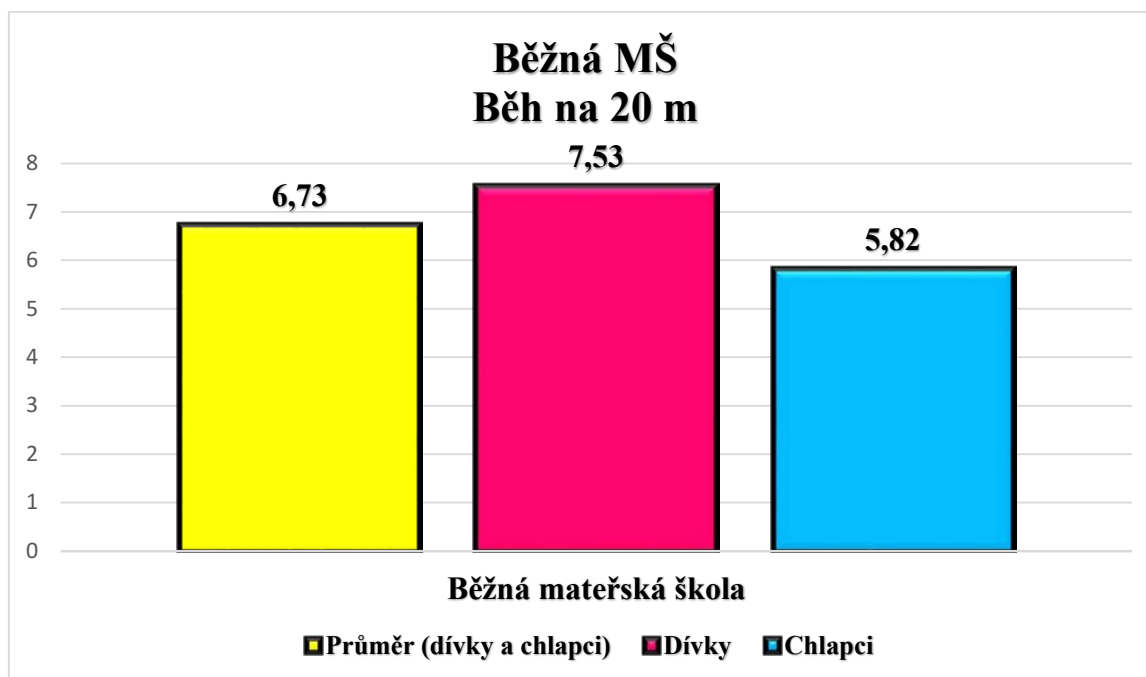
Ohledně hlavních myšlenek a cílů v obou institucích, dá se říci, že jsou téměř srovnatelné. V obou mateřských školách dbají na pohyb, ačkoli každá jiným způsobem, v obou mateřských školách podporují přirozený pohyb dítěte. V běžné mateřské škole, si myslím, že přirozený pohyb bude trochu omezený vnitřními prostory, avšak přirozený pohyb dětí z běžné mateřské školy bude nahrazován při pobytu venku.

Z tabulky č.2 lze vypožorovat, že běžná mateřská škola nabízí dětem mnohem větší výběr pohybových aktivit než lesní mateřská škola, ať už se jedná o nadstandartní kroužky, tak i o různé pohybové hry, rozmanitost pomůcek, které podporují děti v pohybu, tak i v běžném každodenním řízeném cvičení.

7.5. Výsledky testů tělesné zdatnosti

T1 Běh na 20 metrů

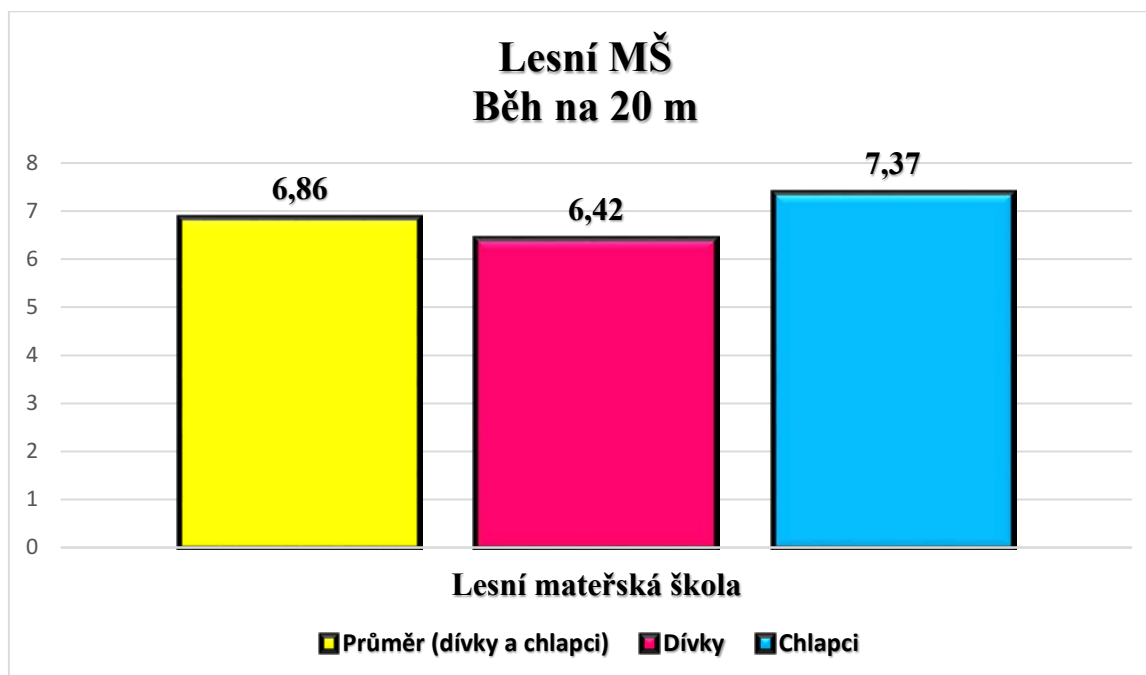
Graf č.1.- Výsledky z běhu na 20 metrů z běžné mateřské školy-časové výsledky jsou zaznamenané v průměru



V grafu č.1 vidíme průměrné výsledky z běhu na 20 metrů. V prvním sloupečku je vypočítaný celkový průměr všech testovaných dětí,

V prvním sloupečku, do kterého jsou tedy započítány všechny testované děti, činí průměrný čas běhu na 20 m 6,73(s), v následujícím sloupečku vidíme průměrný čas testovaných dívek, tento výsledný průměrný čas je 7,53 (s) a nakonec v poslední sloupečku je průměrný čas všech testovaných chlapců a to 5,82 (s).

Graf č.2. – Výsledky z běhu na 20 metrů z lesní mateřské školy-časové výsledky jsou zaznamenané v průměru

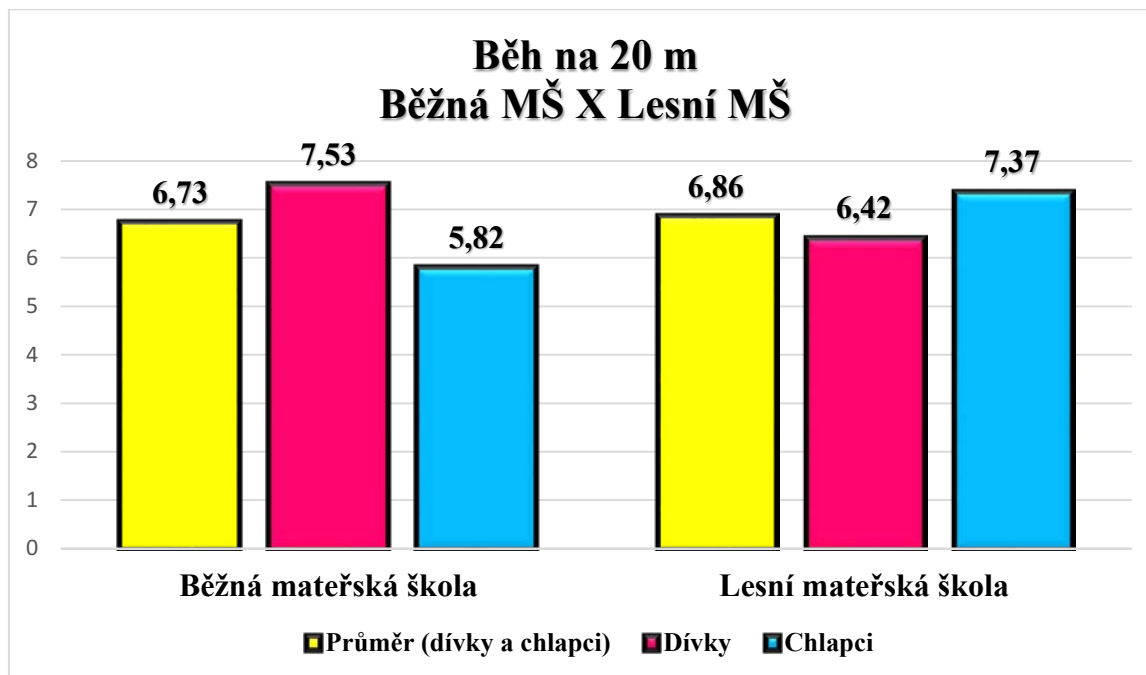


Ve výše uvedeném grafu vidíme průměrné výsledky z testování v lesní mateřské škole a konkrétně z běhu na 20 metrů.

V prvním sloupečku vidíme zprůměrované časy všech testovaných dětí z lesní mateřské školy, které v průměru běhaly za 6,86 (s).

Ve druhém sloupečku jsou zaznamenány zprůměrované časy všech testovaných dívek, které mají průměrný čas 6,42 (s) a v poslední sloupečku jsou časy všech testovaných chlapců, kteří dosáhli průměrného času 7,37 (s).

Graf č.3.- Porovnání výsledků z běhu na 20 m v běžné mateřské škole a v lesní mateřské škole



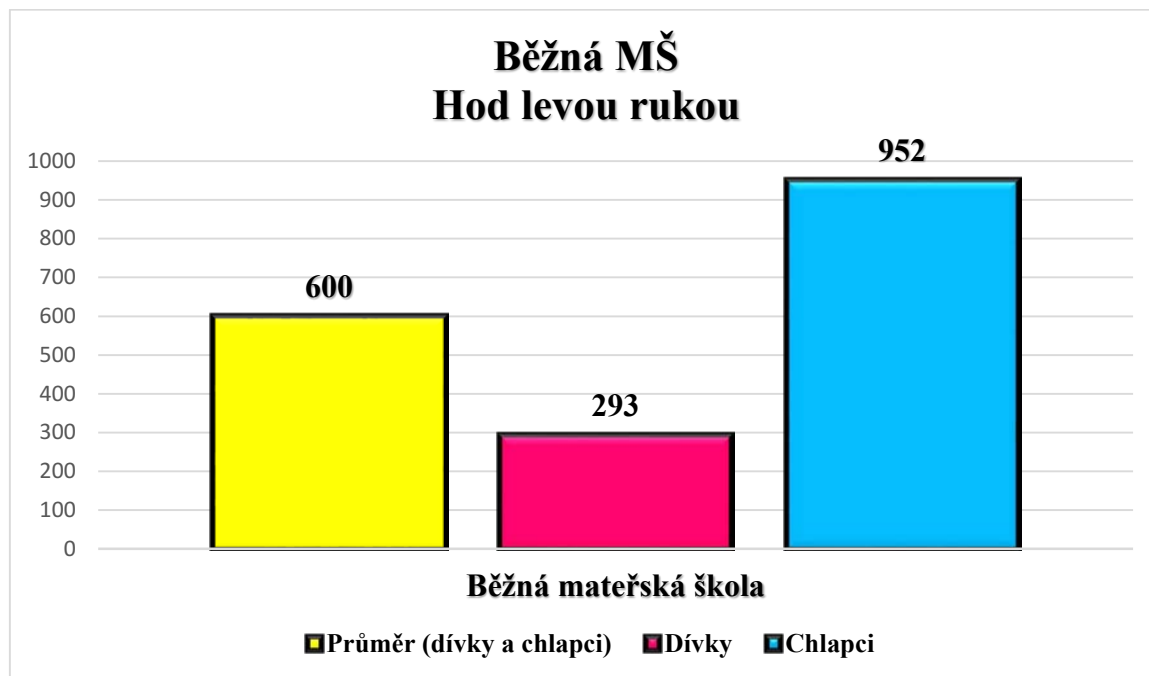
V grafu č.3 si můžeme všimnout, že v děti v běžné mateřské škole měly lepší celkový výsledek z tohoto testu, než děti v lesní mateřské škole, výsledek se lišil opravdu jen málo, konkrétně tedy v průměru o 0,13 (s), lze říci, že skupiny mají v celkovém hodnocení výsledky, které jsou si rovné.

Avšak dívky v lesní mateřské škole měly v běhu na 20 metrů lepší výsledky než dívky v běžné mateřské škole. Dívky v lesní mateřské škole měly tedy lepší výsledky v průměru o 1,11 (s).

Naopak chlapci z běžné mateřské školy byli v průměru o 1,55 (s) rychlejší v běhu na 20 m než chlapci z lesní mateřské školy.

T2 Hod levou rukou

Graf č.4. – Výsledky z testování hodu levou rukou-v běžné mateřské škole-výsledky jsou zaznamenané v průměru a v (cm)

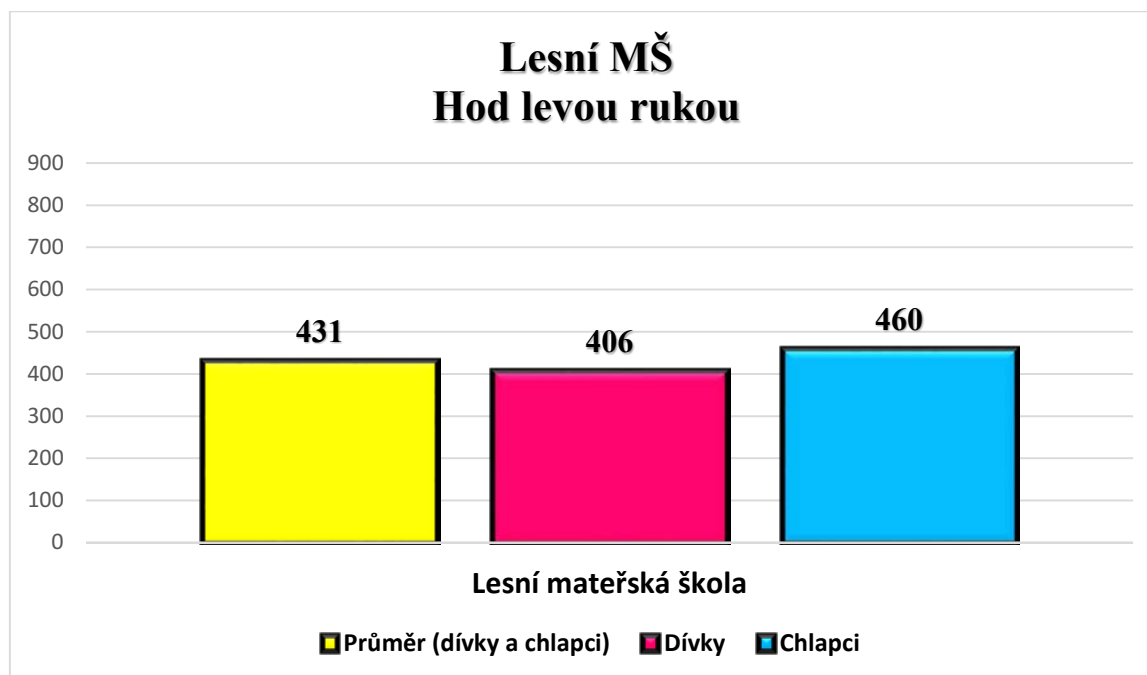


Graf č.3 nám ukazuje průměrné výsledky z testování hodu levou rukou. Žlutý sloupeček nám ukazuje celkové testování všech dětí v průměru. Všechny testované děti v průměru hodily 600 cm.

Děvčata, jak můžeme vidět v prostředním sloupci házely v průměru 293 cm.

A v posledním, v modrém sloupci jsou výsledky z hodu u chlapců, a to je v průměru 952 cm.

Graf č.5. – Výsledky z testování hodu levou rukou – v lesní mateřské škole-výsledky jsou zaznamenány v průměru a v (cm)

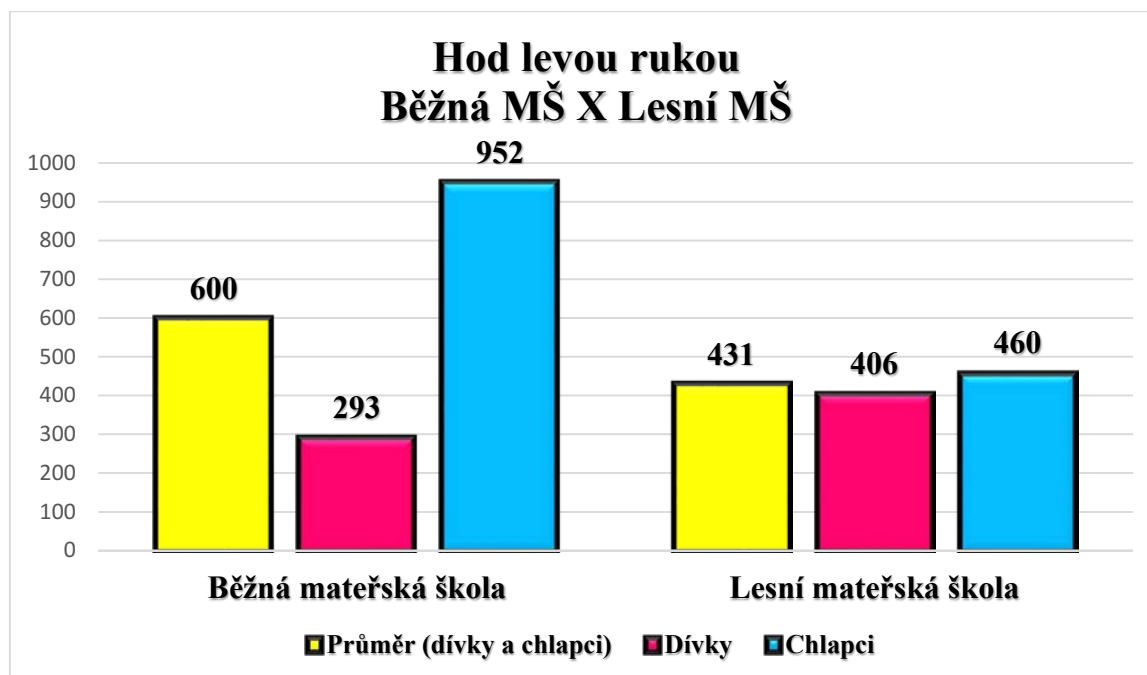


V grafu č.4 jsou zaznamenány průměrné výsledky tak z hodu levou rukou ale v lesní mateřské škole. Děti v LMŠ v průměru házely 431 cm.

V prostředním, růžovém sloupečku, můžeme vidět průměrné výsledky z hodu levou rukou u dívek, dívky v průměru házely 406 cm.

Nakonec se podíváme na poslední, modrý sloupec, v kterém vidíme výsledky u chlapců, kteří v průměru házeli 460 cm.

Graf č.6. – Porovnání výsledků v hodu levou rukou v běžné mateřské škole a v lesní mateřské škole



V grafu č. 6 si můžeme všimnout, že v hodu levou rukou dosáhly lepších výsledků děti z běžné mateřské školy, které v průměru házely v průměru 600 cm a děti z lesní mateřské školy házely v průměru 431 cm.

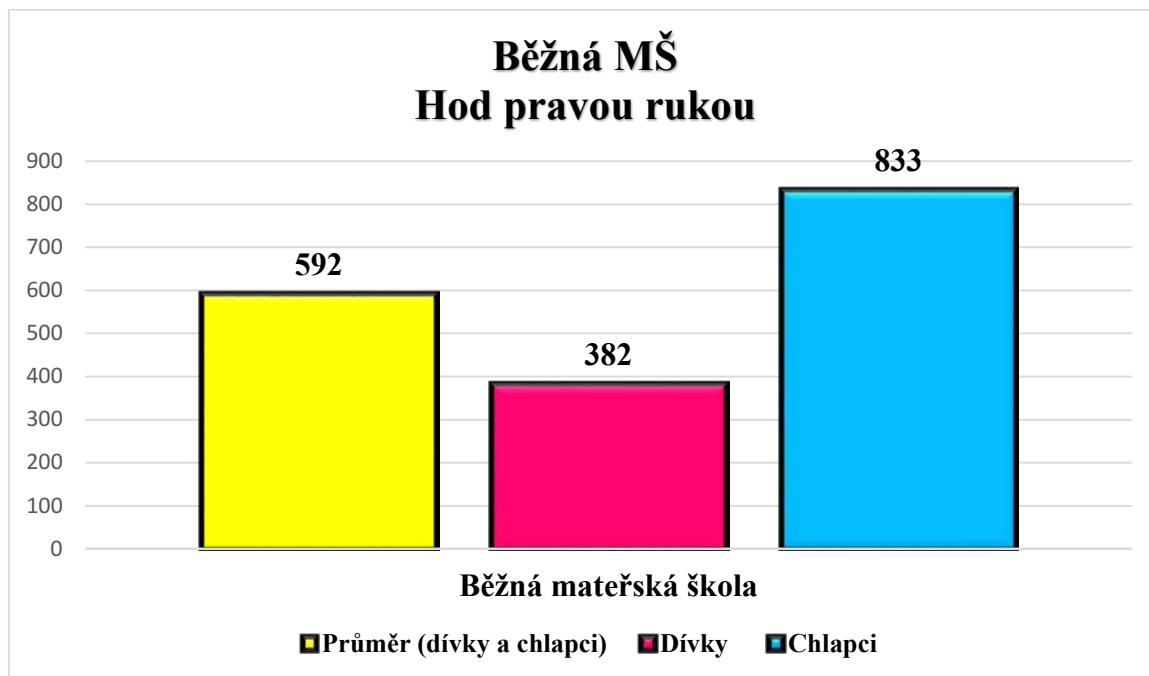
Dívky z lesní mateřské školy házely v průměru hůř než chlapci, stejně je to i u děvčat a chlapců v běžné mateřské škole.

Dívky z LMŠ měly v průměru lepší výsledky z hodu levou rukou než dívky z běžné mateřské školy, a to v průměru o 113 cm.

Naopak v běžné mateřské škole jsou na tom chlapci v hodu levou rukou v průměru o 492 cm hůř než chlapci z lesní mateřské školy.

T3 Hod pravou rukou

Graf č.7.- Výsledky z testování hodu pravou rukou-v běžné mateřské škole-výsledky jsou zaznamenány v průměru a v (cm)

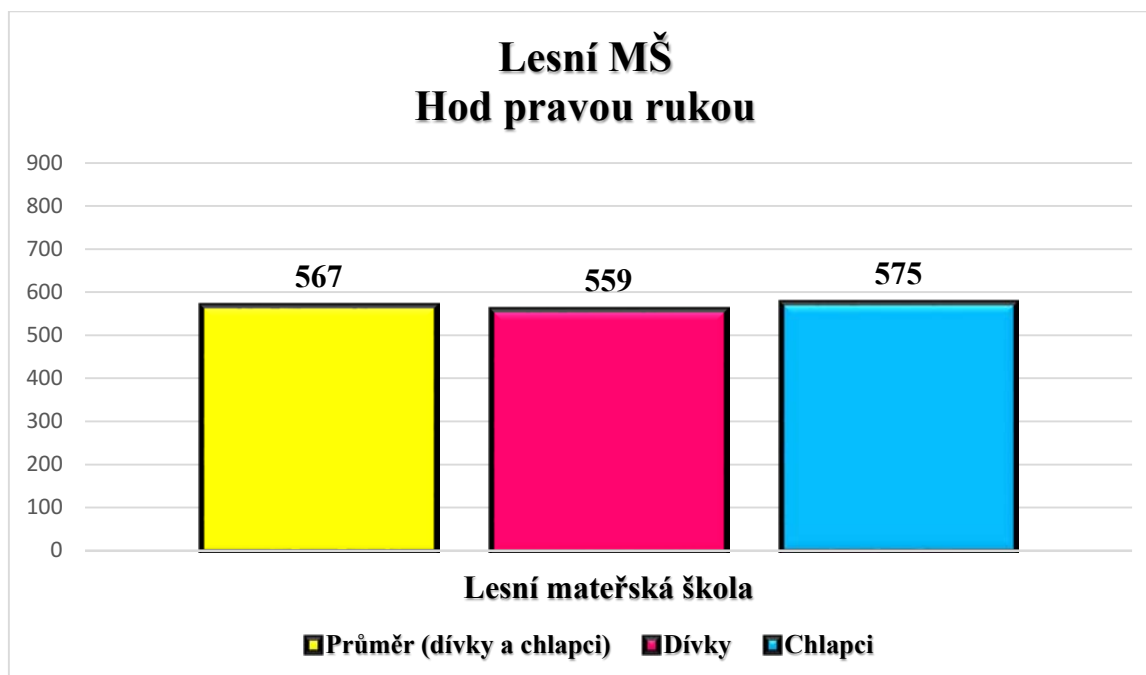


V prvním sloupečku je uveden celkový počet dětí, které se testování zúčastnily a jejich zprůměrované výsledky, které jsou uvedeny v centimetrech, konkrétně je to v průměru 592 cm.

V dalším, růžovém sloupci jsou výsledky všech dívek, a výsledky činí v průměru 382 cm.

V posledním, modrém sloupci jsou výsledky chlapců, kteří házeli v průměru 833 cm.

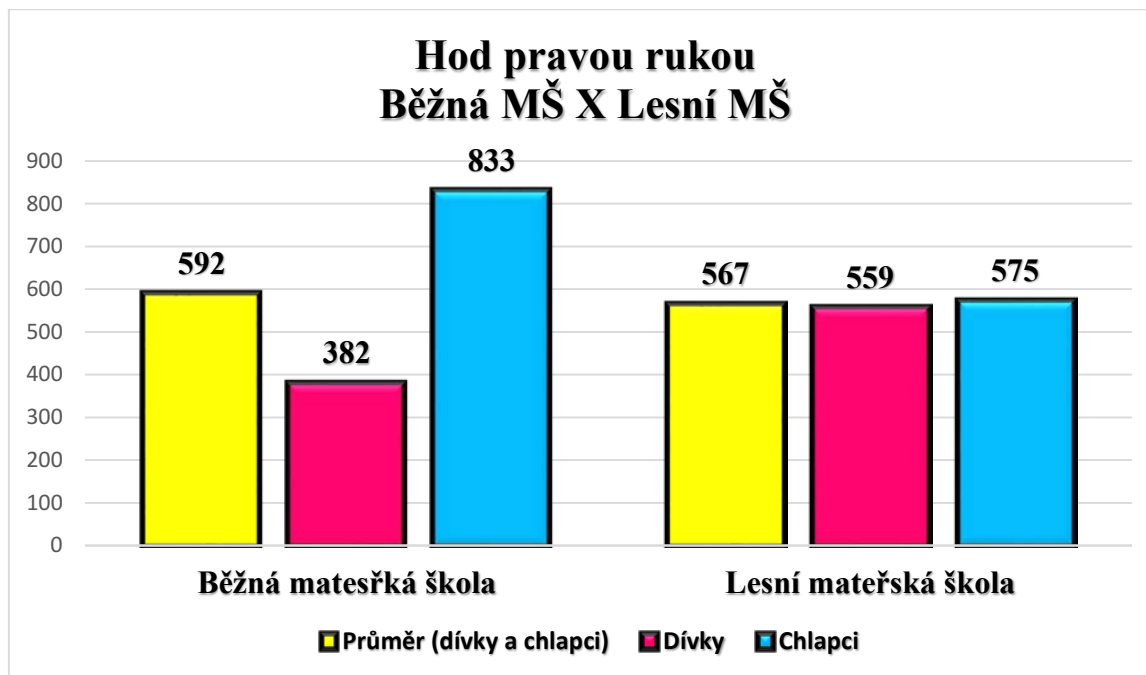
Graf č.8.- Výsledky z testování hodu pravou rukou-v běžné mateřské škole-výsledky jsou zaznamenány v průměru a v (cm)



Ve žlutém sloupci je celkový výsledek všech dětí, které se testování zúčastnily a jejich průměrný výsledek hodu levou rukou je v průměru 567 cm.

Výsledek dívek v hodu pravou rukou, který můžeme vidět v růžovém sloupci je v průměru 559 cm a výsledek chlapců, který můžeme vidět v modrém sloupci, je v průměru 575 cm.

Graf č.9. Porovnání výsledků hodu pravou rukou v běžné mateřské škole a v lesní mateřské škole



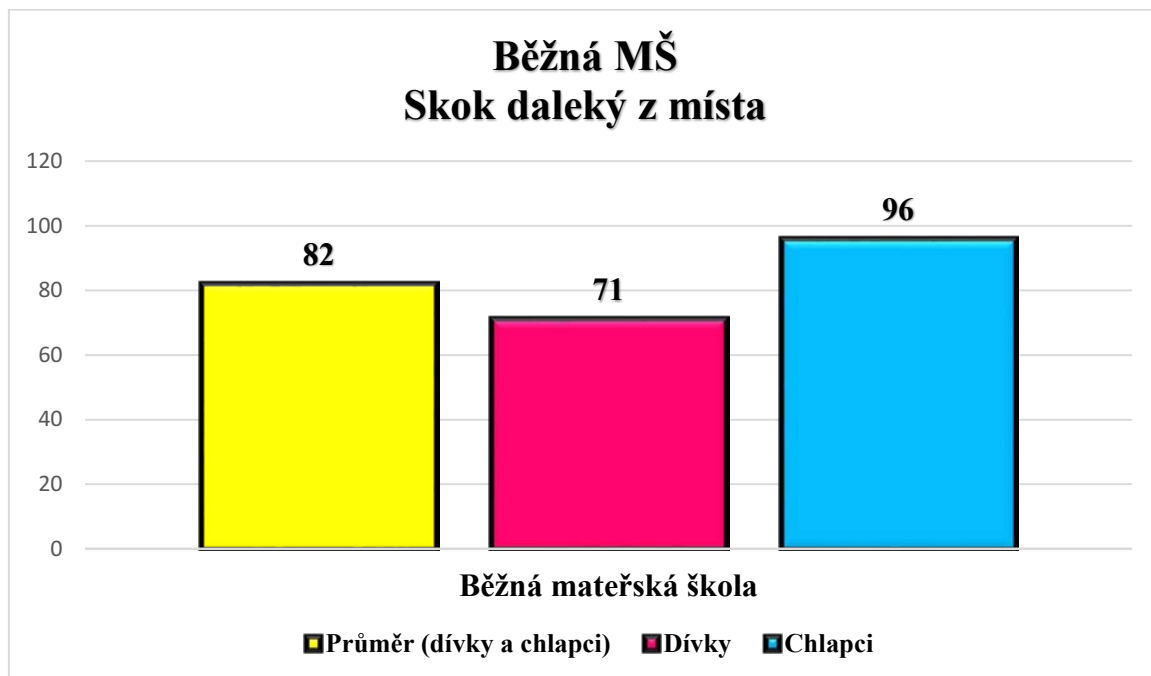
V hodu pravou rukou se děti z mateřských škol v celkovém počtu moc nelišily, rozdíl je v průměru pouhých 25 cm.

Dívky z LMŠ byly opět v hodu lepší než dívky z běžné mateřské školy, a to v průměru o 177 cm.

Chlapci z LMŠ jsou na tom také podobně jako v testování hodu levou rukou, svými výsledky se chlapci v hodu pravou rukou se v průměrné hodnotě lišili o 258 cm.

T4 Skok daleký z místa

Graf č.10.- Výsledky z testování skoku dalekého z místa-v běžné mateřské škole- výsledky jsou zaznamenány v průměru a (cm)

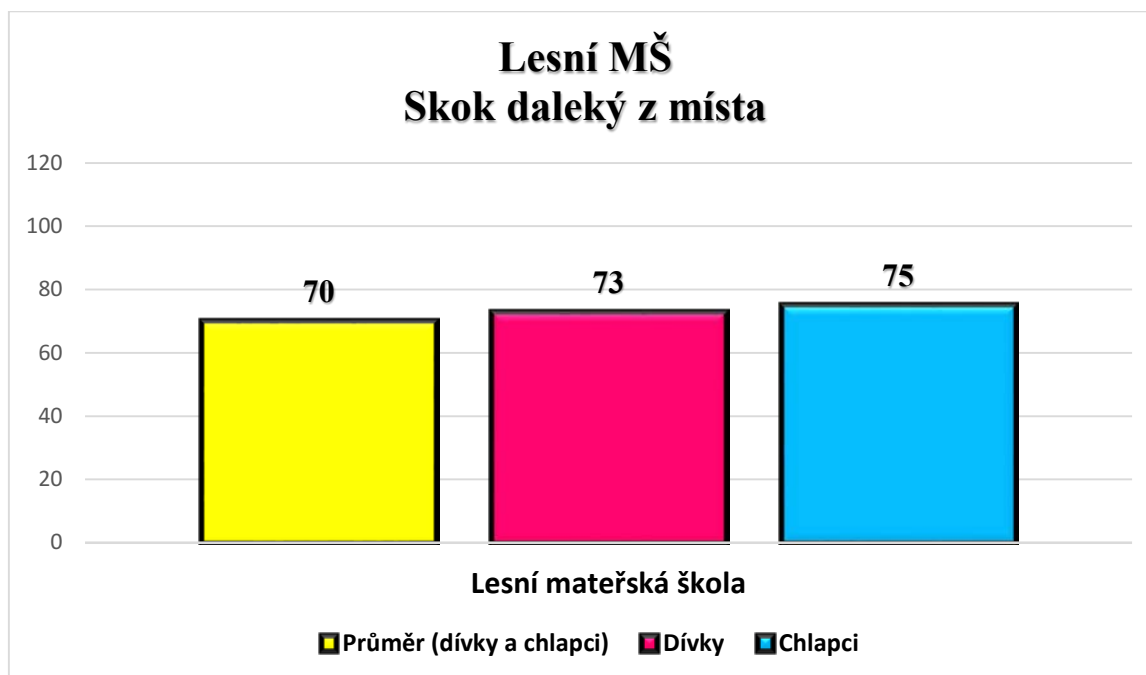


Nalevo, ve žlutém sloupci můžeme opět vidět celkové výsledky chlapců a dívek dohromady, kteří jako celek v průměru skákali 82 cm.

V prostředním, růžovém sloupci jsou zaznamenány výsledky dívek, všechny dohromady průměrně skákaly 71 cm.

V posledním, modrém sloupci máme výsledky chlapců, kteří dohromady v průměrné hodnotě skákali 96 cm.

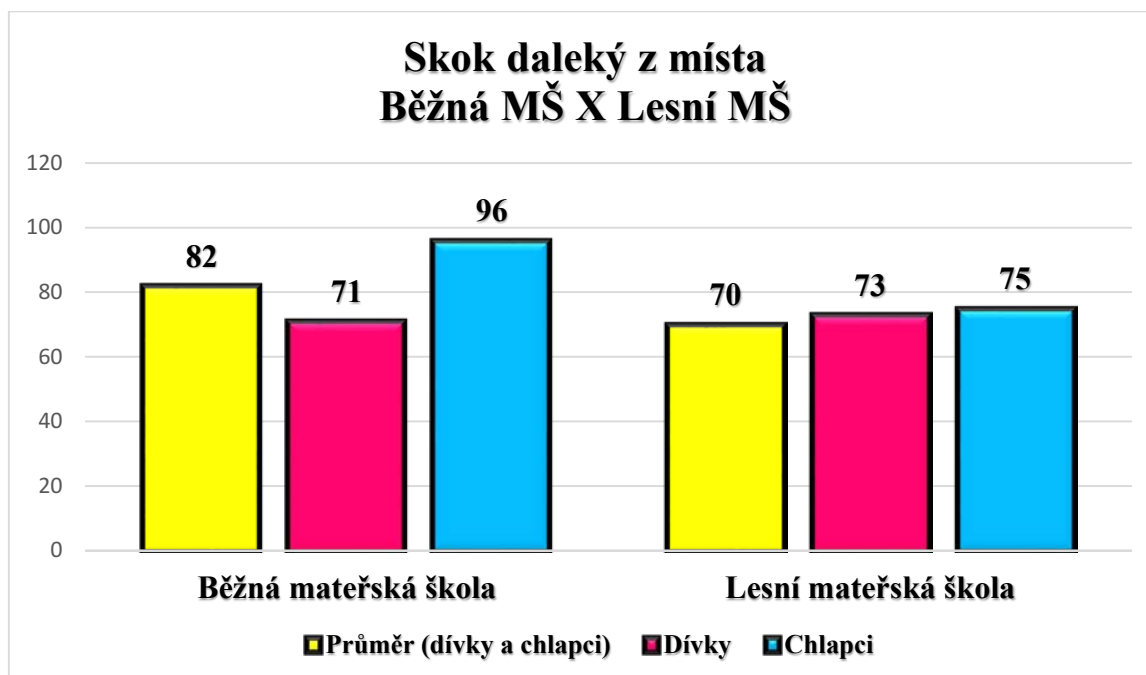
Graf č.8. – Výsledky z testování skoku dalekého z místa-v lesní mateřské škole-výsledky jsou zaznamenány v průměru a (cm)



Opět v prvním sloupci, vidíme průměrné výsledky všech testovaných dětí. Celkem všechny děti z LMŠ skákaly v průměru 70 cm.

Dívky, jak můžeme vidět v růžovém sloupci, skákaly průměrně 73 cm a nakonec chlapci, jejichž výsledky můžeme vidět v posledním nezmiňovaném sloupečku skákali v průměru 75 cm.

Graf č.9. – Porovnání výsledků ze skoku dalekého z místa v běžné mateřské škole a v lesní mateřské škole



Celkově děti z běžné mateřské školy měly v průměru o 12 cm lepší konečné výsledky než děti z LMŠ.

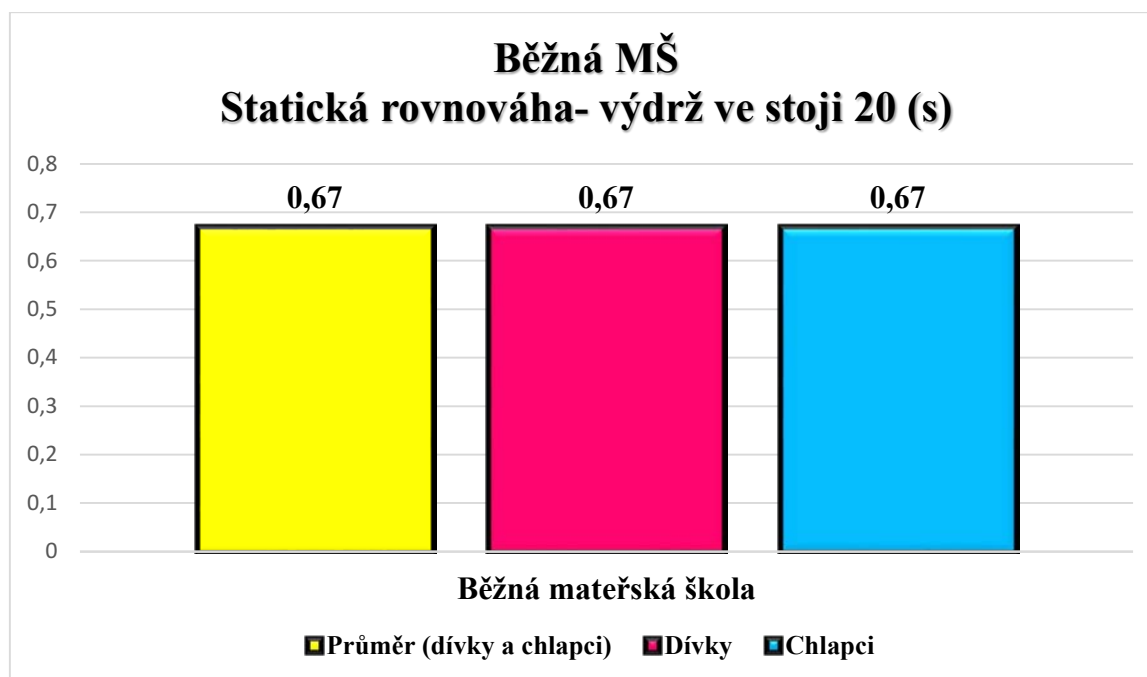
Co se týče výsledků dívek, ve skoku dalekém z místa byly lepší dívky z LMŠ, které byly v průměru lepší jen o nepatrné 2 cm než dívky z běžné mateřské školy.

Ve skoku dalekém z místa byli lepší chlapci z běžné mateřské školy, kteří skákali v průměru 96 cm, skákali tedy v průměru o 21 cm více než chlapci z LMŠ.

T5 Statická rovnováha-ve výdrži 20(s) na jedné noze

Za každý vydařený pokus jsem dětem napsala 1 bod, pokud se jim to nepodařilo, napsala jsem 0 bodů. Body ze všech pokusů jsem sečetla a udělala jsem průměr z pokusů každého dítěte a poté průměr celé skupiny.

Graf č.10.- Výsledky z testování statické rovnováhy-stoj na jedné noze ve výdrži 20 (s)- v běžné mateřské škole-výsledky jsou uvedeny v průměru bodů

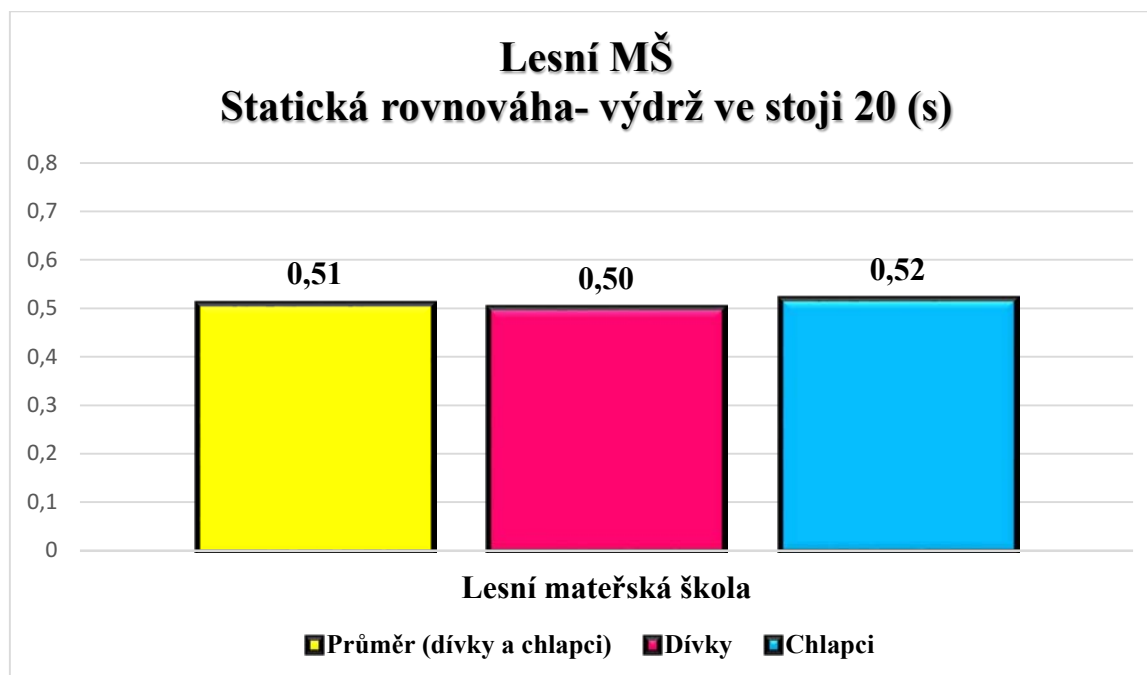


V prvním sloupci je celkový průměr všech dětí, které se testování zúčastnily, jejich průměr, za test statické rovnováhy je tedy 0,67 bodů.

Dívky v testování statické rovnováhy získaly v průměru také 0,67 bodů.

Poslední skupinou je skupina chlapců, jejich výsledky jsou zaznamenány v modrém sloupečku. Chlapci v tomto test získali v průměru 0,67 bodů.

Graf č.11.- Výsledky z testování statické rovnováhy-stoj na jedné noze po dobu 20 (s)- v lesní mateřské škole-výsledky jsou uvedeny v průměru bodů

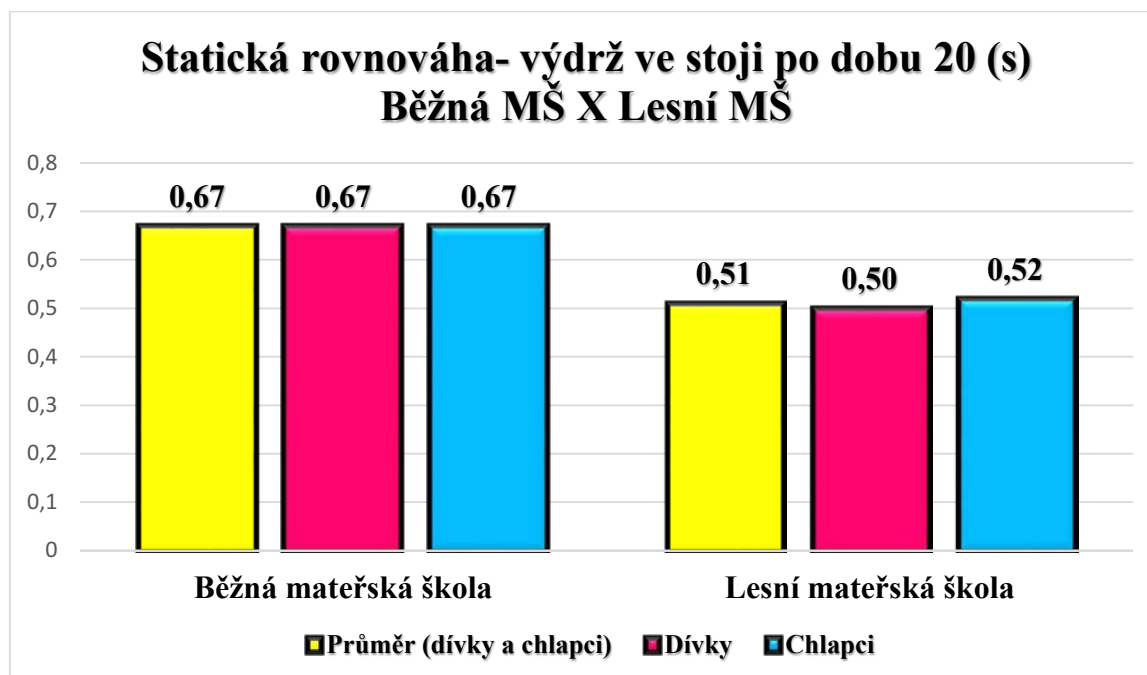


Ve žlutém sloupci jsou výsledky všech dětí, které se testování zúčastnily, celkově tedy děti z LMŠ získaly v průměru 0,51 bodů.

Dívky, jejichž výsledky jsou zaznamenány v růžovém sloupci získaly za testování statické rovnováhy v průměru 0,50 bodů.

V modrém a posledním sloupci jsou zapsané a zvýrazněné v grafu výsledky chlapců, chlapci v LMŠ nasbírali v průměru 0,52 bodů.

Graf č.12. – Porovnání výsledků z testování statické rovnováhy u dětí z běžné mateřské školy a z lesní mateřské školy, výsledky jsou zaznamenané v průměru bodů



Z grafu č.12 lze říct, že lepších celkových výsledků dosáhly děti z běžné mateřské školy. Děti z běžné mateřské školy měly v průměru 0,67 bodů a děti z lesní mateřské školy měly v průměrně vypočítané hodnotě 0,51 bodů.

V růžovém sloupečku vidíme výsledky dívek, v testu na statickou rovnováhu měly lepší výsledky dívky z běžné mateřské školy s průměrným výsledkem 0,67 bodů a dívky z LMŠ měly v průměru 0,50 bodů.

V testu statické rovnováhy měli lepší výsledky chlapci z běžné mateřské školy, kteří měli v průměru 0,67 bodů a chlapci z LMŠ měli v průměru 0,52 bodů

Tabulka č.3. Výsledky chlapců ze všech pěti testovaných položek z běžné mateřské školy a z lesní mateřské školy

V tabulce č.3 jsem uvedla průměrné výsledky pouze u chlapců z obou mateřských škol. Tabulka obsahuje výsledky ze všech 5 disciplín, které jsem s dětmi testovala.

| Výsledky chlapců z běžné MŠ a z lesní MŠ, ze všech 5 disciplín | | |
|---|---------------------------|---------------------------|
| | Chlapci (běžná MŠ) | Chlapci (lesní MŠ) |
| Běh na 20 m | 5,82 (s) | 7,37 (s) |
| Hod levou rukou | 952 cm | 460 cm |
| Hod pravou rukou | 833 cm | 575 cm |
| Skok daleký z místa | 96 cm | 75 cm |
| Statická rovnováha | 0,67 bodů | 0,52 bodů |

V této tabulce č.3 jsou výsledky chlapců z obou mateřských škol. V položce běh na 20 m dosahovali lepších výsledků chlapci z běžné mateřské školy o 1,54 (s) rychlejší než chlapci z lesní mateřské školy.

V položce hodu levou rukou si můžeme všimnout velkého rozdílu mezi těmito dvěmi skupinami, a to konkrétně o 492 cm, v hodu levou rukou tedy byli opět lepší chlapci z běžné mateřské školy.

V následujícím řádku jsou výsledky z hodu pravou rukou, ve kterém měli opět lepší výsledky chlapci z běžné mateřské školy, a to konkrétně o 258 cm.

Ve skoku dalekém z místa byli opět lepší chlapci z běžné mateřské školy a to o 21 cm.

V poslední testované disciplíně, a to v testování statické rovnováhy, měli opět lepší výsledky chlapci z běžné mateřské školy, kteří získali celkem 14 bodů.

Tabulka č. 4 Výsledky dívek ze všech pěti položek testovaných položek z běžné mateřské škola a z lesní mateřské školy

Tabulka č.4 nám zaznamenává průměrné výsledky všech testovaných dívek v obou mateřských školách ve všech testovaných disciplínách.

| Výsledky dívek z běžné MŠ a z lesní MŠ, ze všech 5 disciplín | | |
|---|-------------------------|--------------------------|
| | Dívky (běžná MŠ) | Dívky (lesní LMŠ) |
| Běh na 20 m | 7.53 (s) | 6,86 (s) |
| Hod levou rukou | 293 cm | 406 cm |
| Hod pravou rukou | 382 cm | 559 cm |
| Skok daleký z místa | 71 cm | 73 cm |
| Statická rovnováha | 0,67 bodů | 0,50 bodů |

V tabulce č.4 jsou zaznamenány výsledky všech testovaných dívek. V prvním řádku jsou zapsané výsledky z testování běhu na 20 m, ve kterém měly dívky z lesní mateřské školy lepší výsledky o 0,67 (s) než dívky z běžné mateřské školy.

V druhém řádku jsou zapsané výsledky z hodů levou rukou, ve kterých měly opět lepší výsledky dívky z lesní mateřské školy, a to konkrétně o 113 cm.

Výsledky z hodů pravou rukou můžeme vidět ve třetím řádku, opět měly v tomto testování lepší výsledky dívky z lesní mateřské školy o 177 cm než dívky z běžné mateřské školy.

V předposledním řádku jsou výsledky z testování skoku dalekého z místa, v tomto případě, jak můžeme vidět v tabulce, jsou výsledky téměř srovnatelné. Dívky z běžné mateřské školy průměrně skákaly 71 cm, tudíž skákaly o 2 cm méně než dívky z lesní mateřské školy.

V posledním řádku vidíme výsledky z testu statické rovnováhy. V tomto testu měly lepší výsledky dívky z běžné mateřské školy, které získaly celkem 16 bodů. Dívky z běžné mateřské školy získaly pouze 12 bodů.

Tabulka č.5. Výsledky chlapců testovaných v roce 2010 a chlapců testovaných v roce 2019 z běžné mateřské školy a lesní mateřské školy

V tabulce č. 5 jsem zapsala průměrné výsledky chlapců testovaných v roce 2010 a chlapců testovaných v roce 2019 z běžné mateřské školy a z lesní mateřské školy.

| Výsledky chlapců | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| | Běh na 20 m | Hod levou rukou | Hod pravou rukou | Skok daleký z místa |
| Chlapci 2010 | 6,43 (s) | 451 cm | 542 cm | 88 cm |
| Chlapci 2019 Běžná mateřská škola | 5,82 (s) | 952 cm | 833 cm | 96 cm |
| Chlapci 2019 Lesní mateřská škola | 7,37(s) | 460 cm | 575 cm | 75 cm |

Do tabulky jsem zapsala průměrné výsledky chlapců testovaných v roce 2010 a chlapců testovaných v roce 2019 z běžné mateřské školy a lesní mateřské školy. Z výsledků v tabulce lze vyčíst, že nejlepších výsledků v těchto 4 testovaných disciplínách dosáhli chlapci z běžné mateřské školy.

V prvním sloupečku jsou zaznamenány výsledky z běhu na 20 m, ve kterých jak již jsem zmiňovala, dosáhli nejlepších výsledků chlapci testovaní v roce 2019 z běžné mateřské školy s výsledky 5,82 (s), chlapci testovaní téhož roku z lesní mateřské školy běhali průměrně za 5,75 (s) a chlapci testovaní v roce 2010, dosahovali v testování běhu na 20 m průměrného času 6,43 (s).

V druhém sloupečku jsou zapsány výsledky chlapců z testu hodů levou rukou, opět nejlepších výsledků dosáhli chlapci z běžné mateřské školy testovaní v roce 2019, kteří průměrně házeli 952 cm, chlapci z lesní mateřské školy, testovaní také v roce 2019 házeli v průměru 460 cm, a nakonec chlapci testovaní v roce 2010 v hodu levou rukou házeli

průměrně 451 cm. Jak jsme si mohli všimnout výsledky chlapců testovaných v roce 2010 se liší o pouhých 9 cm.

Třetí testovanou disciplínou byl hod pravou rukou, ve kterém dosáhli nejlepších výsledků opět chlapci z běžné mateřské školy testovaní v roce 2019, kteří házeli v průměru 833 cm, chlapci testovaní také v roce 2019, ale z lesní mateřské školy házeli 575 cm a chlapci testovaní v roce 2010 v hodu pravou rukou házeli v průměru 542 cm. Jak jsme si mohli všimnout mezi chlapci testovanými v roce 2019 z běžné mateřské školy a chlapci testovanými v roce 2010 je rozdíl o 285 cm, a chlapci testovanými v roce 2019 z lesní mateřské školy je rozdíl o 258 cm. Menší rozdíl je mezi chlapci testovanými v roce 2010 a chlapci testovanými v roce 2019 z lesní mateřské školy, konkrétně se jedná o rozdíl 33 cm.

Poslední testovanou disciplínou byl skok daleký z místa, ve kterém se tyto tři skupiny lišily jen o několik centimetrů. Chlapci testovaní v roce 2010 skákali v průměru 88 cm, chlapci testovaní v roce 2019 z běžné mateřské školy skákali v průměru 96 cm, a nakonec chlapci testovaní v roce 2019 z lesní mateřské školy skákali v průměru 75 cm.

Tabulka č.6. Tabulka dívek testovaných v roce 2010 a dívek testovaných v roce 2019 z běžné mateřské školy a lesní mateřské školy

V tabulce č. 6 jsem zapsala průměrné výsledky dívek testovaných v roce 2010 a dívek testovaných v roce 2019 z běžné mateřské školy a z lesní mateřské školy

| Výsledky chlapců | | | | |
|------------------------------------|----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| | Běh na 20 m | Hod levou rukou | Hod pravou rukou | Skok daleký z místa |
| Dívky 2010 | 6,67 (s) | 380 cm | 433 cm | 84 cm |
| Dívky 2019 Běžná mateřská škola | 7,53 (s) | 293 cm | 382 cm | 71 cm |
| Dívky 2019 Lesní mateřská škola | 6,42(s) | 406 cm | 559 cm | 73 cm |

Do tabulky jsem zaznamenala průměrné výsledky děvčat testovaných v roce 2010 a děvčat testovaných v roce 2019 z běžné mateřské školy a z LMŠ.

V prvním sloupečku jsou průměrné časy všech dívek z běhu na 20 m. V tomto testu dosáhly nejlepších výsledků dívky z LMŠ s průměrným časem 6,42 (s), druhého nejlepšího času dosáhla děvčata testovaná v roce 2010, která měla průměrný čas 6,67 (s), dívky z běžné mateřské školy testované v roce 2019 dosáhly průměrného času 7,53 (s).

V druhém sloupečku jsou zaznamenány průměrné výsledky v hodů levou rukou, ve kterém nejlepších výsledků dosáhly opět dívky z LMŠ testované v roce 2019 s průměrným výsledkem 406 cm, dívky testované v roce 2010 dosáhly druhého nejlepšího výsledku s 380 cm a dívky z běžné mateřské školy testované v roce 2019 házely v průměru 293 cm.

V předposledním sloupečku jsou průměrné výsledky z hodů pravou rukou, ve kterém opět dosáhly nejlepších výsledků dívky testované v roce 2019 z lesní mateřské školy s průměrným časem 559 cm, druhého nejlepšího výsledku dosáhly dívky testované v roce

2010, které házely v průměru 433 cm. Dívky z běžné MŠ v hodů pravou rukou házely v průměru 382 cm.

V posledním sloupečku jsou výsledky z testování skoku dalekého z místa, ve kterém dosáhly nejlepších výsledků dívky testované v roce 2010, průměrně tedy skákaly 84 cm, druhých nejlepších výsledků dosáhly dívky testované v roce 2019 z LMŠ s průměrným výsledkem 83 cm a dívky testované téhož roku akorát z běžné mateřské školy skákaly v průměru 71 cm.

8. DISKUSE

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda jsou mezi těmito dvěma institucemi rozdíly v podmínkách a organizaci, dále zda jsou rozdíly ve Školních vzdělávacích programech a zda bude u dětí rozdíl v testech tělesné zdatnosti, které jsem na závěr všechny porovnála v rámci institucí, pohlaví a srovnání s výsledky z testování z minulých let.

Praktickou část jsem si rozdělila do 5 dílčích cílů, na každý dílčí cíl se vztahují výzkumné otázky. Na všechny tyto položené otázky si nyní postupně odpovím.

První dílčí cíl zahrnoval prostudování obou školních vzdělávacích programů. Veškeré získané informace jsem zapisovala do předem připravených tabulek. V obou školních vzdělávacích programech si zakládají na přirozeném pohybu dítěte a podporují jej. Avšak v každé z těchto dvou institucí je pohyb dítěte z hlediska školních vzdělávacích programů naplňován rozdílně.

Hlavní rozdíly, které ve školních vzdělávacích programech jsou, jsou hlavně ve vzdělávací nabídce z hlediska pohybu „Dítě a jeho tělo“. Jak jsme si mohli všimnout v tabulce č.2 běžná mateřská škola nabízí dětem více aktivit zaměřených na pohyb než lesní mateřská škola. Velkým rozdílem mezi těmito dvěma mateřskými školami je, že v běžné mateřské škole se provádí každodenní ranní cvičení, které spadá řízených aktivit. Dalším rozdílem je nabídka kroužků, které nabízí běžná mateřská škola. Z již zjištěných informací můžeme říct, že lesní mateřská škola podporuje volný pohyb dítěte a během dne se nezaměřují na žádnou řízenou aktivitu, do svého denního režimu sice zahrnují různé pohybové hry, ale je to spíše výjimečné a spíše podporují děti v překonávání různých přírodních překážek.

Odpověď na vědeckou otázku č.1. „Liší se ŠVP v zaměření na pohybovou stránku dítěte a popřípadě jak?“ Ano, tyto dvě instituce se liší v celkovém uspořádání školního vzdělávacího programu, ale také v jednotlivých výchovně-vzdělávacích činnostech zaměřených na pohyb.

Druhý dílčí cíl směřoval k materiálním podmínkám podporujícím pohybovou stránku dítěte. Opět jsem si veškeré získané informace zapsala do předem připravené tabulky č.1, ve které jsem vyznačila, v čem se obě mateřské školy liší.

Co se týče materiální stránky a vybavenosti pomůckami a nářadím podporujícím pohyb ze zjištěných informací zapsaných v tabulce č.1 lze vyčíst, že po materiální stránce je

na tom lépe běžná mateřská škola, která dětem nabízí spoustu rozmanitých pomůcek ve vnitřních prostorech mateřské školy, jsou to například pomůcky jako: trampolína, žíněnky, lavička, kužely, tunel na prolézání, různé velikosti míčků a kroužků, žebřiny a tyčky s kužely na podlézání či přeskakování. Co se týče vybavenosti vnitřních prostor v lesní mateřské škole, vnitřní prostory používají pouze jako zázemí a úkryt před špatným počasím. Ačkoli děti z lesní mateřské školy tráví skoro celý den venku, mají k dispozici pouze pár přírodních prolézaček a houpaček, jinak si musí vystačit pouze s tím, co nabízí příroda. Oproti tomu běžná mateřská škola je na tom lépe i ve vybavenosti venkovních prostor, ty dětem nabízí různé druhy houpaček, klouzačku a různé druhy koloběžky a odstrkovadla.

Výše jsem si odpověděla na jednu z vědeckých otázek, a to konkrétně na vědeckou otázku č.2 „Jak se liší srovnávané MŠ v oblasti podmínek pro realizaci pohybové aktivity (prostor, pomůcky)?“ Mateřské školy se z hlediska vybavenosti liší prostorem i pomůckami podporující pohyb. Je to dáno tím, že tyto dvě instituce mají rozdílný pohled na výchovu a vzdělávání dětí.

Nutno podotknout, že v lesní mateřské škole mohou mít vybavení nahrazené různými přírodními pomůckami a tím, co je obklopuje v přírodě. Například prolézačky jim může nahrazovat lezení na různé stromy, klouzačku jim nahrazuje větší kopec, na válení sudu místo žíněnky používají mírný, zatravněný kopeček. Tudiž dětem nemusí vadit, že nemají na zahradě různé vybavení jako mají v běžné mateřské škole a vystačí si s tím přírodním. Myslím, že větším problémem chybějící vnitřní vybavenosti může být i to, že děti mohou mít v budoucnu problém s chycením míče, přeskočením švihadla či skákáním na trampolíně.

Mým třetím dílčím cílem bylo změřit u dětí tělesnou zdatnost pomocí testů tělesné zdatnosti, výsledky zapsat do tabulek a následně je mezi sebou porovnat. Testy jsem realizovala v dopoledních hodinách v obou mateřských školách, také jsem dbala na to, aby testování proběhlo přibližně ve stejných podmínkách, aby jedna skupina nebyla znevýhodněna prostorem či nevhodnými podmínkami. Před testováním jsem děti seznámila s tím, jak testování bude probíhat. Testy jsem udělala formou hry, kdy jsem dětem řekla, že si zahrajeme na sportovce, kteří se připravují na závody.

Všechny děti měly o tyto aktivity v rámci mého výzkumu zájem, dokonce chtěly některé disciplíny jako skok daleký stále opakovat. Testování se celkem zúčastnilo 15 dětí z každé mateřské školy, nutno podotknout, že je to opravdu malý vzorek pro testování, bohužel lesní mateřská škola má kapacitu pouze 15 dětí, proto jsem musela počet dětí z běžné mateřské školy uzpůsobit počtu dětí v lesní mateřské škole. Také bych zde ráda zmínila, že se

testování zúčastnily i děti 3leté, proto mohou mít výsledky v průměru mírně zhoršené, avšak počet 3letých byl v obou testovaných skupinách stejný.

Třetí vědeckou otázkou, kterou jsem si položila, byla otázka: „Která skupina dětí, bude dosahovat lepších výsledků v položkách, které vyžadují určitou úroveň dovednosti (např. hod)?“. V celkovém hodnocení hodu všech dětí, dosahovaly lepších výsledků děti z běžné mateřské školy, které házely v průměru 600 cm, děti z lesní mateřské školy házely v průměrně vypočítané hodnotě 431 cm, rozdílem mezi těmito dvěma skupinami je tedy 169 cm.

V hodu pravou rukou dosahovaly lepší výsledků opět děti z běžné mateřské školy, které házely v průměrně vypočítané hodnotě 592 cm, děti z lesní školy házely 567 cm, rozdíl v této disciplíně je pouhých 25 cm, což je opravdu malý rozdíl.

Odpověď na třetí vědeckou otázku: „Která skupina dětí, bude dosahovat lepších výsledků v položkách, které vyžadují určitou úroveň dovednosti (např. hod)?“. Lepších výsledků v hodu pravou i levou rukou dosáhly děti z běžné mateřské školy.

U hodu pravou i levou rukou, je nutno zdůraznit, že je tato schopnost dost ovlivněna dovednostmi, tím chci říci, že děti, které jsou zvyklé si házet s míčem a umí házet, na tom budou lépe než děti, co si s míčem nehází a tuto dovednost neovládají. Dalšími činiteli, které mohly ovlivnit výsledky hodu pravou i levou rukou, je laterarita, i když některé děti v navštívených MŠ ještě nemají přesně upevněnou ruku, která pro ně bude lepší. Lateraritu jsem nehodnotila, pro lepší interpretaci výsledků by bylo vhodné ji do testování zařadit.

Dalším činitelem může být i tělesná dispozice různých jedinců, například v běžné mateřské škole byl vysoký chlapec, který házel oběma rukama přes 18 m. Při větším počtu zkoumaných osob, by tyto extrémní výsledky méně ovlivňovaly celkové výsledky. Výsledky dětí z lesní mateřské školy mohou být nízké proto, že děti se během dne v mateřské škole nesetkávají s míčky, nemají tedy takový prostor k rozvíjení dovednosti házení. Osvojení některých specifických dovedností je i základem pro rozvoj určitých schopností, také si myslím, že to může být způsobené tím, že děti mají velký prostor k volnému pohybu a zaměřují se spíše na aktivity jako je lezení po stromech a válení sudů, a ne na aktivitu jako je například zmíněné házení. Také se u obou testovaných skupin nezjišťovala laterarita dětí, což také mělo jistý vliv na dosažené výsledky.

Čtvrtou vědeckou otázkou, kterou jsem si položila, byla: „Která skupina bude mít v běhu lepší výsledné časy?“. Lepších výsledků v běhu na 20 m dosáhly děti z běžné mateřské školy, s výsledným průměrným časem 6,73 (s), děti z lesní mateřské školy uběhly 20 metrů

v průměru za 6,86 (s) cm. Vypočítaný rozdíl mezi těmito dvěma skupinami činí 0,13 (s), což je opravdu malý rozdíl, který není statisticky významný.

U tohoto testu, bych ráda zdůraznila to, že běh se zakládá na akční rychlosti, tudíž výsledky tohoto testu mohly být ovlivněny reakcí 3letých dětí, které ještě nemají akční rychlost úplně vyvinutou a často neumí rychle zareagovat na daný podnět. Rychlostní schopnosti jsou také do velké míry dány geneticky.

Předposledním dílčím cílem, čtvrtým, je otázka ohledně výsledků testů tělesné zdatnosti s ohledem na pohlaví dětí. Pátou vědeckou otázkou, která se váže na tento dílčí cíl, byla „Která skupina dívek dosahovala lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách?“

Lepších výsledků v testování dosáhly dívky z lesní mateřské školy, které dosáhly lepších výsledků ve 4 testech z 5, konkrétně v: běhu na 20 m, hodů levou rukou, hodů pravou rukou a skoku dalekém z místa, v poslední testované disciplíně, a to v testování statické rovnováhy měly lepších výsledky dívky z běžné mateřské školy. V běhu na 20 m byly dívky z LMŠ o 0,67 (s) rychlejší než dívky z běžné mateřské školy. V testování hodů levou rukou dosáhly dívky z LMŠ lepších výsledků, konkrétně o 113 cm, v hodů pravou rukou dosáhly dívky z LMŠ lepších výsledků v průměru o 177 cm. V testování skoku dalekého z místa se tyto dvě skupiny se lišily pouze o 2 cm. V testování statické rovnováhy měly lepší výsledky dívky z běžné mateřské školy, které dohromady získaly v průměrném součtu bodů 0,67 bodů, dívky z LMŠ získaly v průměru 0,50 bodů. Musím však podotknout, že rozdíly ve výsledcích mezi skupinami dívek z běžné mateřské školy a lesní mateřské školy nejsou tak výrazné.

Vědeckou otázkou č.6. byla otázka: „Která skupina chlapců dosahovala lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách?“ Lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách dosáhli chlapci z běžné mateřské školy. V testování běhu na 20 m byly chlapci z běžné mateřské školy rychlejší o 1,55 (s). V hodů levou rukou chlapci z běžné mateřské školy dosáhly lepších výsledků v o 492 cm a v hodů pravou rukou v o 258 cm. Ve skoku dalekém z místa dosáhli lepších výsledků chlapci z běžné mateřské školy, skupiny chlapců se lišili o 21 cm. V testu statické rovnováhy dosáhli lepších výsledků také chlapci z běžné MŠ, s průměrným součtem bodů 0,67, chlapci z LMŠ měli pouze 0,52 bodů.

Podle mého názoru, to, že děti z lesní mateřské školy získaly méně bodů z testu statické rovnováhy, než děti z běžné mateřské školy může být způsobeno tím, že lesní mateřská škola dětem umožňuje volný pohyb po velkém prostoru, který děti hojně využívají a nezůstávají tak na místě a dávají přednost radši dynamičtějším činnostem než těm statickým.

Ohledně tohoto testu statické rovnováhy bych pro další zkoumání doporučila trochu jiný způsob testování statické rovnováhy, protože z této získané škály výsledků je obtížné vyhodnotit objektivní výsledky. Vybrala bych způsob, měření času, jak dlouho vydrží dítě ve statické poloze (stojí na jedné noze), než výdrž ve stoji po 20 vteřin. Tento způsob se mi zdá zajímavější pro zjištění rovnováhy u dětí.

Tyto výsledky mě poměrně překvapily, myslela jsem si, že lepších výsledků ve skoku dosáhnou chlapci z lesní mateřské školy z důvodu toho, že venku na to mají více prostoru než děti běžné mateřské školy, které jsou celý den ve třídě.

Děti v běžné mateřské škole tedy dosáhly lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách. Myslím si, že důvodem může být to, že děti v běžné mateřské škole mají do denního režimu zařazenou řízenou činnost, kterou se dá dosáhnout toho, aby si děti rozšířily své dovednosti, které jsou prostředkem k rozvoji schopností. V LMS tomu tak není, protože děti mají po celý den možnost volného pohybu bez jakékoli řízené aktivity.

Posledním dílčím cílem bylo získat výsledky z testů tělesné zdatnosti a následně je porovnat s výsledky stejných testů vyjma testu statické rovnováhy, které již byly provedeny paní docentkou Dvořákovou a paní magistrou Vendulou Baboučkovou v roce 2010.

U tohoto porovnání musím zdůraznit několik informací, z důvodu malého testovaného vzorku, kvůli kterému by nebyly výsledky příliš objektivní, jsem musela udělat celkový průměr všech testovaných dětí, výsledky jsou však rozděleny na výsledky chlapců a výsledky dívek.

Ve srovnávání výsledků chlapců z roku 2010 a chlapců testovaných z roku 2019 z lesní mateřské školy jsem došla následujících výsledků. Ze všech čtyř testovaných disciplín dosáhli nejlepších výsledků chlapci, testovaní v roce 2019 z běžné mateřské školy, konkrétně měli lepší výsledky v těchto testech: běh na 20 m, hod levou rukou, hod pravou rukou a skok daleký z místa.

Výsledky dívek byly rozličné, dívky testované v roce 2019 z lesní mateřské školy dosáhly nejlepších výsledků v těchto disciplínách: běh na 20 m, hod levou rukou a hod pravou rukou. V testování skoku dalekého z místa dosáhly nejlepších výsledků dívky testované v roce 2010. Dívky testované roku 2019 dosáhly ve všech testech nejnižších výsledků.

Mou poslední, sedmou vědeckou otázkou bylo: „Která ze skupin dosáhne lepších výsledků ve srovnání s testováním z minulých let?“ Lepších výsledků dosáhli pouze současně

testování chlapci z běžné mateřské školy, a to v položkách: běh na 20 m, skok daleký z místa, hod levou rukou a hod pravou rukou.

Celkové výsledky jsou pro mě velmi překvapující, na začátku své práce jsem si myslela, že děti z LMŠ budou tělesně zdatnější, už jen pro to, že tráví většinu dne venku a překonávají své hranice, oproti tomu takové možnosti v běžné mateřské škole nejsou a přes to měly děti v celkovém průměru lepší výsledky než děti z lesní mateřské školy. Je nutné ještě jednou zdůraznit, že testování se účastnily i děti 3leté, proto mohou být výsledky mírně zhoršené. Výsledky mohlo ovlivnit i několik dalších věcí, jako jsou například již zmíněné řízené aktivity, které možná dětem z běžné mateřské školy pomohly k lepším výsledkům nebo tělesná stavba některých jedinců.

9. ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem si stanovila několik cílů, jichž jsem chtěla zpracováním dosáhnout. Proto, abych dosáhla odpovědi na položené vědecké otázky, bylo nutné nastudovat určité materiály vztahující se k otázkám a otestovat děti na dané motorické testy.

Mým hlavním cílem bylo zaměřit se na to, zda budou určité rozdíly mezi těmito dvěma institucemi, jaké budou a jak velké budou.

Ze získaných informací a výsledků z motorických testů lze říci, že rozdíly mezi těmito dvěma institucemi opravdu jsou, a to v mnoha věcech. Rozdíly jsou dané už v základech, na kterých staví většina mateřských škol, a tím základem je školní vzdělávací program a v něm naplňování očekávaných kompetencí či denní režim, sestavování činností v mateřské škole a upřednostňování některých z činností.

Další ze zjištěných rozdílností, jsou podmínky, já jsem se zaměřila na podmínky z hlediska vybavenosti pomůckami podporující pohyb, které mateřská škola dětem nabízí. Ze zjištěných informací, z hlediska vybavenosti pomůckami podporující pohyb, může dětem více nabídnout běžná mateřská škola než lesní mateřská škola.

Rozdíly byly zjištěny i v jednotlivých testech tělesné zdatnosti u dětí z běžné mateřské školy a z lesní mateřské školy. Ve všech pěti testovaných disciplínách dosáhly lepších celkových výsledků děti z běžné mateřské školy.

U testové položky, jako hod, u které je nutná určitá úroveň osvojené dovednosti, měly lepší výsledky děti z běžné MŠ.

Rozdílnosti byly i u dětí z hlediska pohlaví, u dětí z běžné mateřské školy a z lesní mateřské školy. Chlapci z běžné mateřské školy dosáhli ve všech pěti testech lepších výsledků než chlapci z lesní mateřské školy. Dívky z lesní mateřské školy dosáhly lepších výsledků ve čtyřech testovaných disciplínách než dívky z běžné mateřské školy, v poslední disciplíně, a to konkrétně v testu statické rovnováhy, měly lepší výsledky dívky z běžné mateřské školy.

Ve srovnání s dětmi testovanými v roce 2010, je patrné, že děti testované roku 2019, prakticky dosáhly lepších výsledků ve všech testovaných disciplínách. Naše získané výsledky ovšem nelze zobecňovat, neboť zkoumaný vzorek byl malý.

Ze zjištěných výsledků je patrné, že děti je nutné všestranně rozvíjet. Je vidět, že ačkoliv v LMS mají děti příležitost k většímu množství pohybu, k osvojení určitých dovedností jsou řízené činnosti nenahraditelné.

Seznam literatury:

1. BUNC, Václav. Pojetí tělesné zdatnosti a jejích složek. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 1995, 61(5), 6-9.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c2014. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-162-5.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Vendula KOPŘIVOVÁ. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-775-5.
7. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Tělesná výchova v rámcovém programu: základní motorika: ke vzdělávání učitelů mateřských škol*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-067-6.
8. HRDLÍČKOVÁ, Alena. *Alternativní pedagogické koncepce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1994. ISBN 80-7040-104-4.
9. JANČAŘÍKOVÁ, Kateřina a Magdaléna KAPUCIÁNOVÁ. *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, c2013. ISBN 978-80-7496-071-0.
10. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
11. MUSIL, Roman. *Pedagogika pro střední pedagogické školy*. Praha: Informatorium, 2014. ISBN 978-80-7333-107-8.
12. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál (vydavatelství), 2013. ISBN 978-80-262-0495-4
13. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN isbn:978-80-262-0403-9.

14. STODŮLKOVÁ, Eva a Eliška ZAPLETALOVÁ. *Pedagogika pro střední školy*. Beroun: Machart, 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.
15. RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.
16. VOŠAHLÍKOVÁ, Tereza. *Ekoškolky a lesní mateřské školy: praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol*. Praha: Česko., 2012. ISBN 978-80-7212-537-1.

Elektronické zdroje:

1. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. Praha: MŠMT, 2018 [cit. 2019-12-12]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1-1>
2. *Asociace lesních mateřských škol*. Asociace lesních MŠ, [online]. Praha: ALMŠ, 2019 [cit. 2019-10-12]. Dostupné z: <https://www.lesnims.cz/>
3. *Lesní mateřská škola*, [online]. Praha: RVP, Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů, 2017 [cit. 2019-12-12]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/21325/LESNI-MATERSKA-SKOLA.html/>

Přílohy

Příloha 1 - písemný souhlas rodičů

Příloha 2 - záznamový arch dětí z běžné mateřské školy z hodů levou a pravou rukou

Příloha 3 - záznamový arch dětí z běžné mateřské školy ze skoku dalekého z místa, běhu na 20 m a statické rovnováhy

Příloha 4 - záznamový arch dětí z lesní mateřské školy z hodů levou a pravou rukou

Příloha 5 - záznamový arch dětí z lesní mateřské školy ze skoku dalekého z místa, běhu na 20 m a statické rovnováhy

Příloha 6 - tabulka průměrných časů na běh na 20 m (běžná MŠ a lesní MŠ)

Příloha 7 - tabulka průměrných časů na hod levou rukou (běžná MŠ a lesní MŠ)

Příloha 8 - tabulka průměrných časů na hod pravou rukou (běžná MŠ a lesní MŠ)

Příloha 9 - tabulka průměrných časů na skok daleký z místa (běžná MŠ a lesní MŠ)

Příloha 10 - tabulka průměrných časů na statickou rovnováhu (běžná MŠ a lesní MŠ)

Příloha 1 – písemný souhlas rodičů

Vážení rodiče,

tímto bych Vás ráda požádala o Vaše svolení k provedení testů tělesné zdatnosti Vašich dětí. Tyto informace potřebuji z důvodu provedení výzkumu pro praktickou část mé bakalářské práce – „Úroveň tělesné zdatnosti předškolních dětí v různých typech předškolních zařízení“. V rámci výzkumu půjde o provedení cviků: skok daleký z místa, běh na 20 metrů, hod pravou a levou rukou a test statické rovnováhy. Ve výsledcích nebudou uvedeny žádné osobní údaje, pouze věk a pohlaví dítěte.

Předem děkuji za umožnění provedení testu.

S pozdravem

Michaela Karkošová – Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy (učitelství pro mateřskou školu)

Podpis.....

Příloha 2 - záznamový arch dětí z běžné mateřské školy z hodů levou a pravou rukou

| Pořadové číslo | Věk | Pohlaví | Hod levou rukou | | | Hod pravou rukou | | |
|----------------|-----|---------|-----------------|---------|---------|------------------|---------|---------|
| | | | 1.měř | 2.měř | 3.měř | 1.měř | 2.měř | 3.měř |
| 1. | 3 | chlapec | 405 cm | 435 cm | 467 cm | 500 cm | 460 cm | 420 cm |
| 2. | 3 | Dívka | 150 cm | 184 cm | 137 cm | 200 cm | 220 cm | 254 cm |
| 3. | 3 | Dívka | 154 cm | 185 cm | 200 cm | 193 cm | 212 cm | 200 cm |
| 4. | 4 | Chlapec | 823 cm | 800 cm | 856 cm | 825 cm | 431 cm | 414 cm |
| 5. | 4 | Chlapec | 451 cm | 500 cm | 436 cm | 423 cm | 602 cm | 525 cm |
| 6. | 4 | Dívka | 254 cm | 245 cm | 320 cm | 324 cm | 350 cm | 330 cm |
| 7. | 4 | Dívka | 221 cm | 287 cm | 314 cm | 421 cm | 513 cm | 500 cm |
| 8. | 4 | Dívka | 300 cm | 350 cm | 387 cm | 400 cm | 425 cm | 450 cm |
| 9. | 5 | Chlapec | 521 cm | 632 cm | 535 cm | 430 cm | 515 cm | 452 cm |
| 10. | 5 | Dívka | 150 cm | 158 cm | 245 cm | 191 cm | 236 cm | 200 cm |
| 11. | 5 | Dívka | 251 cm | 191 cm | 344mc | 231 cm | 317 cm | 310 cm |
| 12. | 6 | Chlapec | 1538 cm | 1326 cm | 1631 cm | 521 cm | 613 cm | 515 cm |
| 13. | 6 | Chlapec | 1038 cm | 1212 cm | 1030 cm | 1725 cm | 1512 cm | 1500 cm |
| 14. | 6 | Chlapec | 1824 cm | 1735 cm | 1800 cm | 1730 cm | 1851 cm | 1525 cm |
| 15. | 6 | Dívka | 658 cm | 720 cm | 620 cm | 851 cm | 900 cm | 925 cm |

Příloha 3 - záznamový arch dětí z běžné mateřské školy ze skoku dalekého z místa, běhu na 20 m a statické rovnováhy

| Pořadové číslo | Věk | Pohlaví | Skok daleký z místa | | | Běh na 20 m | | | Statická rovnováha | | |
|----------------|-----|---------|---------------------|--------|--------|-------------|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|
| | | | 1.měř | 2.měř | 3.měř | 1.měř | 2.měř | 3.měř | 1.měř | 2.měř | 3.měř |
| 1. | 3 | chlapec | 34 cm | 20 cm | 25 cm | 6,82 (s) | 6,72 (s) | 7,14 (s) | 0 | 0 | 0 |
| 2. | 3 | Dívka | 36 cm | 24 cm | 25 cm | 9,38 (s) | 9,50 (s) | 10,15 (s) | 0 | 0 | 0 |
| 3. | 3 | Dívka | 60 cm | 36 cm | 41 cm | 11,23 (s) | 12,27 (s) | 13,12 (s) | 1 | 1 | 0 |
| 4. | 4 | Chlapec | 110 cm | 90 cm | 100 cm | 6,33 (s) | 6,23 (s) | 6,54 (s) | 1 | 0 | 1 |
| 5. | 4 | Chlapec | 110 cm | 100 cm | 110 cm | 7,32 (s) | 4,99 (s) | 5,15 (s) | 1 | 1 | 1 |
| 6. | 4 | Dívka | 56 cm | 60 cm | 65 cm | 5,89 (s) | 7,24 (s) | 6,39 (s) | 0 | 1 | 1 |
| 7. | 4 | Dívka | 35 cm | 67 cm | 45 cm | 7,97 (s) | 7,36 (s) | 7,13 (s) | 1 | 0 | 1 |
| 8. | 4 | Dívka | 100 cm | 105 cm | 95 cm | 5,86 (s) | 7,14 (s) | 7,32 (s) | 1 | 1 | 1 |
| 9. | 5 | Chlapec | 110 cm | 115 cm | 97 cm | 5,58 (s) | 5,74 (s) | 5,34 (s) | 1 | 1 | 0 |
| 10. | 5 | Dívka | 96 cm | 99 cm | 100 cm | 5,93 (s) | 6,66 (s) | 6,25 (s) | 1 | 0 | 1 |
| 11. | 5 | Dívka | 76 cm | 82 cm | 70 cm | 5,48 (s) | 7,29 (s) | 5,50 (s) | 0 | 1 | 1 |
| 12. | 6 | Chlapec | 82 cm | 97 cm | 100 cm | 5,48 (s) | 5,30 (s) | 5,35 (s) | 0 | 1 | 1 |
| 13. | 6 | Chlapec | 105 cm | 124 cm | 116 cm | 7,31 (s) | 4,99 (s) | 5,21 (s) | 0 | 1 | 1 |
| 14. | 6 | Chlapec | 136 cm | 113 cm | 125 cm | 5,00 (s) | 4,22 (s) | 5,42 (s) | 1 | 1 | 1 |
| 15. | 6 | Dívka | 112 cm | 94 cm | 114 cm | 5,84 (s) | 4,38 (s) | 5,35 (s) | 1 | 1 | 1 |

Příloha 4 - záznamový arch dětí z lesní mateřské školy z hodů levou a pravou rukou

| Pořadové číslo | Věk | Pohlaví | Hod levou rukou | | | Hod pravou rukou | | |
|----------------|-----|---------|-----------------|--------|--------|------------------|---------|---------|
| | | | 1.měř | 2.měř | 3.měř | 1.měř | 2.měř | 3.měř |
| 1. | 3 | Chlapec | 150 cm | 169 cm | 200 cm | 200 cm | 230 cm | 301 cm |
| 2. | 3 | Chlapec | 234 cm | 245 cm | 230 cm | 225 cm | 350 cm | 365 cm |
| 3. | 3 | Dívka | 100 cm | 152 cm | 235 cm | 420 cm | 400 cm | 423 cm |
| 4. | 4 | Dívka | 305 cm | 341 cm | 425 cm | 570 cm | 631 cm | 620 cm |
| 5. | 4 | Dívka | 210 cm | 250 cm | 204 cm | 534 cm | 555 cm | 505 cm |
| 6. | 4 | Dívka | 350 cm | 415 cm | 400 cm | 350 cm | 485 cm | 400 cm |
| 7. | 4 | Chlapec | 350 cm | 340 cm | 500 cm | 300 cm | 520 cm | 525 cm |
| 8. | 4 | Dívka | 250 cm | 325 cm | 300 cm | 520 cm | 541 cm | 450 cm |
| 9. | 5 | Chlapec | 200 cm | 220 cm | 421 cm | 340 cm | 485 cm | 500 cm |
| 10. | 5 | Chlapec | 485 cm | 554 cm | 590 cm | 400 cm | 550 cm | 520 cm |
| 11. | 5 | Dívka | 450 cm | 545 cm | 585 cm | 400 cm | 525 cm | 540 cm |
| 12. | 6 | Chlapec | 731 cm | 850 cm | 712 cm | 635 cm | 1105 cm | 1500 cm |
| 13. | 6 | Dívka | 650 cm | 785 cm | 632 cm | 635 cm | 750 cm | 859 cm |
| 14. | 6 | Dívka | 635 cm | 559 cm | 640 cm | 679 cm | 825 cm | 800 cm |
| 15. | 6 | Chlapec | 855 cm | 800 cm | 820 cm | 980 cm | 1000 cm | 1050 cm |

Příloha 5 - záznamový arch dětí z lesní mateřské školy ze skoku dalekého z místa, běhu na 20 m a statické rovnováhy

| Pořadové číslo | Věk | Pohlaví | Skok daleký z místa | | | Běh na 20 m | | | Statická rovnováha | | |
|----------------|-----|---------|---------------------|--------|--------|-------------|-----------|-----------|--------------------|-------|-------|
| | | | 1.měř | 2.měř | 3.měř | 1.měř | 2.měř | 3.měř | 1.měř | 2.měř | 3.měř |
| 1. | 3 | Chlapec | 35 cm | 40 cm | 47 cm | 8,09 (s) | 9,15 (s) | 7,55 (s) | 0 | 0 | 0 |
| 2. | 3 | Chlapec | 50 cm | 32 cm | 46 cm | 9,45 (s) | 8,47 (s) | 8,12 (s) | 1 | 0 | 0 |
| 3. | 3 | Dívka | 56 cm | 61 cm | 60 cm | 6,84 (s) | 7,12 (s) | 7,00 (s) | 0 | 0 | 0 |
| 4. | 4 | Dívka | 65 cm | 60 cm | 78 cm | 5,91 (s) | 5,78 (s) | 5,60 (s) | 0 | 1 | 0 |
| 5. | 4 | Dívka | 83 cm | 86 cm | 87 cm | 5,72 (s) | 5,81 (s) | 5,60 (s) | 0 | 0 | 1 |
| 6. | 4 | Dívka | 25 cm | 65 cm | 53 cm | 6,76 (s) | 7,12 (s) | 6,33 (s) | 0 | 0 | 1 |
| 7. | 4 | Chlapec | 45 cm | 83 cm | 76 cm | 6,41 (s) | 6,47 (s) | 6,40 (s) | 1 | 0 | 1 |
| 8. | 4 | Dívka | 54 cm | 65 cm | 83 cm | 8,02 (s) | 6,33 (s) | 6,80 (s) | 1 | 1 | 1 |
| 9. | 5 | Chlapec | 51 cm | 64 cm | 72 cm | 10,01 (s) | 12,96 (s) | 10,05 (s) | 1 | 1 | 0 |
| 10. | 5 | Chlapec | 86 cm | 80 cm | 75 cm | 7,41 (s) | 6,54 (s) | 5,46 (s) | 0 | 0 | 1 |
| 11. | 5 | Dívka | 62 cm | 58 cm | 65 cm | 6,47 (s) | 7,14 (s) | 6,30 (s) | 1 | 0 | 0 |
| 12. | 6 | Chlapec | 120 cm | 110 cm | 110 cm | 5,70 (s) | 5,25 (s) | 5,05 (s) | 1 | 1 | 1 |
| 13. | 6 | Dívka | 100 cm | 105 cm | 100 cm | 5,85 (s) | 6,00 (s) | 6,25 (s) | 1 | 0 | 1 |
| 14. | 6 | Dívka | 95 cm | 86 cm | 100 cm | 5,89 (s) | 7,45 (s) | 6,00 (s) | 1 | 1 | 1 |
| 15. | 6 | Chlapec | 125 cm | 115 cm | 120 cm | 5,00 (s) | 5,80 (s) | 5,48 (s) | 1 | 1 | 0 |

Příloha 6 - tabulka průměrných časů na běh na 20 m (běžná MŠ a lesní MŠ)

| | Běh na 20 metrů | | | |
|---|------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Běžná mateřská škola | | Lesní mateřská škola | |
| | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci |
| 1 | 9,68 | 6,89 | 6,99 | 8,26 |
| 2 | 12,21 | 6,37 | 5,76 | 8,68 |
| 3 | 6,51 | 5,82 | 5,71 | 6,43 |
| 4 | 7,49 | 5,55 | 6,74 | 11,00 |
| 5 | 6,77 | 5,38 | 7,05 | 6,47 |
| 6 | 6,28 | 5,84 | 6,64 | 5,33 |
| 7 | 6,09 | 4,88 | 6,03 | 5,43 |
| 8 | 5,19 | | 6,45 | |

Příloha 7 - tabulka průměrných časů na hod levou rukou (běžná MŠ a lesní MŠ)

| | Hod levou rukou | | | |
|---|------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Běžná mateřská škola | | Lesní mateřská škola | |
| | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci |
| 1 | 157 cm | 436 cm | 162 cm | 173 cm |
| 2 | 180 cm | 826 cm | 357 cm | 236 cm |
| 3 | 273 cm | 462 cm | 221 cm | 397 cm |
| 4 | 274 cm | 563 cm | 388 cm | 280 cm |
| 5 | 346 cm | 1498 cm | 292 cm | 543 cm |
| 6 | 184 cm | 1093 cm | 527 cm | 764 cm |
| 7 | 262 cm | 1786 cm | 689 cm | 825 cm |
| 8 | 666 cm | | 611 cm | |

Příloha 8 - tabulka průměrných času na hod pravou rukou (běžná MŠ a lesní MŠ)

| | Hod pravou rukou | | | |
|---|-------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Běžná mateřská škola | | Lesní mateřská škola | |
| | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci |
| 1 | 225 cm | 460 cm | 414 cm | 244 cm |
| 2 | 202 cm | 557 cm | 607 cm | 313 cm |
| 3 | 335 cm | 517 cm | 532 cm | 448 cm |
| 4 | 478 cm | 466 cm | 412 cm | 442 cm |
| 5 | 425 cm | 550 cm | 504 cm | 490 cm |
| 6 | 209 cm | 1579 cm | 488 cm | 1080 cm |
| 7 | 286 cm | 1702 cm | 748 cm | 1010 cm |
| 8 | 892 cm | | 768 cm | |

Příloha 9 - tabulka průměrných časů na skok daleký z místa (běžná MŠ a lesní MŠ)

| | Skok daleký z místa | | | |
|---|----------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Běžná mateřská škola | | Lesní mateřská škola | |
| | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci |
| 1 | 28 cm | 26 cm | 59 cm | 41 cm |
| 2 | 46 cm | 100 cm | 68 cm | 43 cm |
| 3 | 60 cm | 107 cm | 85 cm | 68 cm |
| 4 | 49 cm | 107 cm | 48 cm | 62 cm |
| 5 | 100 cm | 93 cm | 67 cm | 80 cm |
| 6 | 98 cm | 115 cm | 62 cm | 113 cm |
| 7 | 76 cm | 125 cm | 102 cm | 120 cm |
| 8 | 107 cm | | 94 cm | |

Příloha 10 - tabulka průměrných bodů na statickou rovnováhu (běžná MŠ a lesní MŠ)

| | Statická rovnováha ve výdrži 20(s) na jedné noze | | | |
|---|---|---------|----------------------|---------|
| | Běžná mateřská škola | | Lesní mateřská škola | |
| | Dívky | Chlapci | Dívky | Chlapci |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0,67 | 0,67 | 0,33 | 0,33 |
| 3 | 0,67 | 1 | 0,33 | 0,67 |
| 4 | 0,67 | 0,67 | 0,33 | 0,67 |
| 5 | 1 | 0,67 | 1 | 0,33 |
| 6 | 20,67 | 0,67 | 0,33 | 1 |
| 7 | 0,67 | 1 | 0,67 | 0,33 |
| 8 | 1 | | 1 | |